VAN PIJN NAAR PASSIE

BELIEF & GROW RICH

Wat als je niet meer gelooft
wat je vanuit huis hebt meegekregen?

Hoe bepaal je dan jouw waarde?

MARSJA VAN KILSDONK
TRANSFORMATIECOACH • AUTEUR

Marsja van Kilsdonk

BElief & grow RICH

Van pijn naar passie

BElief & grow RICH

Van pijn naar passie

© MMXXV Marsja van Kilsdonk
Eerste druk, MMXXV

Auteur: Marsja van Kilsdonk
www.boekengilde.nl

ISBN: 9789465269177

Foto's: @tattoosurfnomad

www.marsjavankilsdonk.expert
Instagram: @marsjavankilsdonk144

In memoriam

Oma Davy

Jij zag mij,

jij hield van mij,

onvoorwaardelijk.

Mijn rots in de branding.

Ik voel je elke dag om mij heen.

Wie had gedacht dat je ooit Portugal zou zien?

Dit boek is van mij

Mijn woorden, mijn verhaal, mijn ziel die ik vol passie voor jou op papier heb geschreven. Wil je iets uit dit boek delen, citeren of overnemen? Tag me, vraag het me, vier het met me. Maar kopiëren, doorverkopen of pikken zonder te vragen? Nee. Dat is niet hoe wij dit doen.

Voor we beginnen

Dit boek is mijn verhaal. Mijn pijn, mijn lessen, mijn weg naar mezelf. Ik deel het omdat ik weet hoe het is om je alleen te voelen, uitgesloten, zoekend. En omdat ik weet dat jouw verhaal er ook mag zijn.

Wat ik je hier geef zijn inzichten, oefeningen en tools die voor mij en voor honderden van mijn klanten hebben gewerkt. Maar jij bent jij. Jouw weg is van jou. Loop je tegen iets aan dat dieper zit, in jouw lichaam, jouw hoofd, jouw financiën? Raadpleeg dan altijd een professioneel arts of zorgverlener. Ik ben transformatie coach, geen gezondheidsprofessional. Het belangrijkste is: doe het niet alleen.

Dead seems easier, but nothing beats living!!

The trick to beating fear is to live a life so full,
you have no room for it.

Fear thrives in emptiness,
so just fill it up

Inhoudsopgave

1. Voorwoord 9
2. BElief & grow RICH 13
3. Uitgesloten 25
4. Mijn verhaal 39
5. Dankbaarheid 61
6. Kies jouw omgeving 71
7. Moeten vs. mogen 85
8. Wie ben ik? 97
9. Wat je zegt ben je zelf 113
10. Vergeven 123
11. Omkeren van jouw gedachten 149
12. Mijn reis naar miljoenen 159
13. Money blueprint 169
14. De keerzijde van succes 181

Voorwoord

"Van zwaar mishandeld en religieus geïndoctrineerd kind naar een visionaire welbespraakte vrouw met liefde voor iedereen. Het kàn!"

Adriaan Hoogendijk

VOORWOORD

door Adriaan Hoogendijk

Dit boek van Marsja van Kilsdonk is een magisch boek. Marsja weet ons zó mee te nemen in het volgen van haar ontwikkelingsproces, dat we ongemerkt tijdens het lezen ook naar onze eigen ontwikkeling kijken.

Ze daagt ons uit om af te zien van een leven als 'grijze muis', maar om onze talenten te laten bloeien en onze innerlijke hindernissen die dat in de weg staan, te leren kennen, te accepteren, te genezen en te overwinnen.

Marsja gunt het iedereen om echt te zijn, om uit de verf te komen, om ons niet langer te verstoppen, voor onszelf en voor anderen. Want het is ons recht om te worden die we echt zijn.

Marsja laat ons in dit boek zien dat het ook met een dramatische jeugd mogelijk is om een wandelend succes te worden. En ook blijkt dat je er dan niet in één klap bent. Dat het leven iedere keer weer nieuwe uitdagingen biedt, waardoor we toch juist op een hoger bewustzijn kunnen komen.

Tegenslagen, hoe lastig ook, zijn wel degelijk wijsheid-brengers. Van zwaar mishandeld en religieus geïndoctrineerd kind naar een visionaire welbespraakte vrouw met liefde voor iedereen. Het kàn!

Marsja is eigenlijk een dominee van de nieuwe tijd. Ontwikkeld, creatief in taalgebruik, soms zelfs poëtisch, weet ze ons mee te nemen in haar toegankelijke schrijfstijl.

Marsja was het zwarte schaap in de familie en ze laat zien hoe ze die rol heeft kunnen transformeren in wijsheid. Daarmee is ze een prachtig voorbeeld voor vele andere zwarte schapen. Ze geeft hen steun en een stem. Steun in de eenzaamheid die dat geeft, en stem om nu eindelijk van je te laten horen als wie je nu echt bent. Veel zwarte schapen blijken juist sterke spirituele en wijze mensen te kunnen worden.

Maar je hoeft niet speciaal een zwart schaap te zijn of met een strenge god opgevoed te zijn om een stuk verder te komen in je ontwikkeling. Marsja is een richtingwijzer en ze brengt ons op ideeën om verdieping te brengen in het leven en als dat nodig blijkt het roer om te gooien.

Marsja begrijpt als geen ander, dat de mate waarin we liefde kunnen voelen en concretiseren naar andere mensen, afhankelijk is van de mate waarin we gegroeid zijn in onvoorwaardelijke liefde voor onszelf. Dat is een ware, boeiende, soms verwarrende, soms pijnlijke ontwikkelingsweg. Maar … het loont ruimschoots de moeite. Dat je mag zijn wie je bent, helemaal. Dat je geen maskers meer hoeft op te houden, geen onderliggende strategieën meer hoeft te bedenken, maar

dat je het recht en de vrijheid hebt om totaal transparant te zijn voor jezelf en voor ieder ander mens. Wat een geluk is dàt!

Ik hoop dat heel veel mensen met verwondering, zelfreflectie en toenemende zelfliefde haar eerste boek zullen lezen. Marsja is 'goed genoeg', meer dan dat. Het mag knallen!

Drs. Adriaan Hoogendijk
Coachopleider
www.hoogendijkcoaching.nl
www.adriaanhoogendijk.nl

BElief & grow RICH

"Wat als je niet meer gelooft wat je van huis uit hebt meegekregen? Hoe bepaal je dan jouw waarde?"

HET BEGIN OF HET EINDE?

Het einde begint hier, achter de computer. Is het dan nu eindelijk de tijd? Zie de vele voorwoorden die ik erin heb gedaan. Want de ene was voor mijn oma. De andere voor mijn moeder. 180 dagen geblokkeerd op Facebook, het is weer eens zover. Een rapportage omdat mensen nog steeds anderen willen laten geloven dat ik een oplichter ben. Een bedelaar, een loedermoeder. Wauw. En dan hebben ze mijn boek nog niet eens gelezen.

Het boek waarbij de eerste liefhebbers, offlinesupporters, vrienden en kennissen waren die mij, in plaats van een kraamcadeau, een donatie gaven voor het schrijven van mijn boek.

BElief & grow RICH

Wat als je niet meer gelooft wat je van huis uit hebt meegekregen? Hoe bepaal je dan jouw waarde? Van pijn naar passie.

BElief & grow RICH

Wat betekent dat?

BE, je bent er al. Just BE.

BE lief. Lief voor jezelf. Want wauw. We waren wel die good girls, toch? Maar zeg nu zelf: wie was er eigenlijk écht lief voor jou? Was jij zelf eigenlijk wel lief voor jezelf? "Met jou komt het wel goed, als je net zo goed voor jezelf zorgt als voor anderen. Ga maar goed voor jezelf zorgen." Dat was het advies voor mij. Nou, en daar ging ik naar de kapper en de sauna. En geloof me, daar knap je al van op.

& grow RICH

Hoe doe je dat dan, goed voor jezelf zorgen? Hoe bepaal je jouw waarde? Wat is rijk? Hoe verhoog je in waarde? Want als je vroeger geslagen bent, omdat dit moest van god, "want wie van zijn kinderen houdt, spaart de roede niet", wat ben je dan waard?

Als de laatste keer dat je je vader ziet op de begrafenis van oma is?

Als je uitgesloten wordt van contact met iedereen die je liefhebt en jou voor vol aanziet?

Als een hap uit de giftige appel, want die zou je toch ook niet nemen? Dat prediken de ouderlingen als een mantra, drie keer per week. Een spreuk, een vloek, een hypnose. Als je iets maar vaak genoeg gezegd wordt, ga je het vanzelf geloven.

In ieder geval, dat deed ik toen ik klein was. Waarom zou ik niet geloven wat ze zeggen? Wat was de reden het níét te geloven? Nu zie ik de onschuld in mijn kleine meisje. Maar wat heb ik haar vervloekt. Wat heb ik toch gedaan? Waarom ben ik ooit zo stom geweest me te laten dopen als Jehovah's Getuige.

Wat je na mijn verhaal van mij vindt? Het kan me echt niet meer schelen. Als je een mening hebt, vraag je dan eerst af of ik überhaupt enige waarde hecht aan wat je zegt. Wie ben jij? Misschien waren de afgelopen vijf jaar daarom wel nodig. De haat, de leugens, de laster. Als je voor jouw mening uitkomt en zegt wat je denkt? Daar is niet iedereen van gediend. Dat bleek maar al te goed.

Maar ik heb een missie. Ik kom hier niet 49 jaar op deze aarde ploeteren om daar niets mee te doen. Wat doe ik hier? Waarom? En hoe word ik nu écht gelukkig?

Dus bedankt, elke trol, hater, narcistische ex, en zelfs de buurman hier in Portugal die laatst zo boos was. Die naar me schreeuwde: "Wie denk je wel niet dat je bent? Wie wil er jouw boek nu lezen? Een bestseller? Haha, laat me niet lachen! Dat boek komt er nooit."

Tot ik in 2024 elke dag weer een stap zette.

Foto's uitzoeken,
Foto's scannen,
Oude scripts lezen,
Contact met andere auteurs zoeken,
Door alle angsten heen werken.

Want ja, ik ga met mijn billen bloot, met mijn kleren aan. Of zal ik toch een OnlyFans beginnen?
Ach, wat kan het me schelen. Maar voordat ik dáár aan begin, tja, dan toch maar eerst mijn boek.

Mijn automotor is stuk.
Facebook account 180 dagen geblokkeerd.
Ik heb de 30-daagse social media-challenge niet eens kunnen afmaken.

Maar mijn laptop en mijn nieuwe gewoonte gaan aan.

Elke avond na het eten, als Boaz naar bed is: laptop aan en schrijven tot de batterij leeg is.
En dan? Staat er een beloning klaar.
Vandaag: karamelbolletjes en jellybeans.

Vandaag mag ik de rapporteerders weer bedanken.
Want dat boek komt ook maar niet af, telkens als er een post, een nieuwsbericht of een live op Facebook verschijnt. Content creëren is een vak. Ik doe dat al 10 jaar. Vind je het de moeite waard? Dan kun je doneren. Wie dat belachelijk vindt, noemt het bedelen.

Want ja, als je:

de meditatie doet?
de opdrachten doet?
de lessen volgt?
dan kom je maar op één persoon uit.

JIJ!

Jij die jezelf niet goed genoeg vindt.
Jij die geen waarde toekent aan zichzelf, en dus ook geen idee hebt hoe anderen jou zouden moeten waarderen, laat staan doneren.
Jij die onzeker bent.

Jij die niet zichtbaar bent.
Jij die alleen is.
Jij die, als je tot hier nog leest, er klaar mee is. En dat wil veranderen.

Jij wil wel van jezelf houden, maar waar begin je?
Je wilt jezelf wel nummer 1 zetten, maar hoe stel je die grenzen dan?
Je wilt wel zichtbaar zijn, maar hoe begin je?

Voor mij begint dat bij jouw verhaal. Je weet wel, dat pijnlijke verhaal dat je niet zomaar op elk podium vertelt. Wat eigenlijk bijna niemand weet. Of maar de helft van het echte verhaal.

Natuurlijk zijn we nu allemaal al jaren verder.
We hebben aan onszelf gewerkt. Alle chakra's draaien weer.
Elke yogahouding uitgeprobeerd en mediteren op een berg lukt aardig.

Je hebt dagen dat je je helemaal in jouw kracht voelt staan.
Je voelt je je beste zelf ooit. Maar meer dagen zit er een grote saboteur, die pessimist, die dwarsligger. Die je soms bijna niet eens hoort. Het hart fluistert, jouw hoofd schreeuwt. En je doet al zo veel.

Klopt! Je doet inderdaad veel te veel.

Al jouw hele leven doe je je best. Loop je op je tenen en wil je het voor iedereen goed doen.
Aardig gevonden worden. Erbij willen horen. Of ergens bij horen. Gelijkgestemden vinden.

Nou, ik ga je vertellen: die ga je nu eenmaal niet zo veel vinden als je op mij lijkt.
Word je pissig en gaat je bloed koken? Dan zou ik zeker doorlezen, want ja, jij bent ook leuk. Sterker nog: je bent perfect. Jij hebt alle kwaliteiten in huis om er een dik succes van te maken. Eigenwijs en altijd wist je al precies wat goed voor je was. Maar ja, wie heeft dat vroeger thuis of op school ooit zo tegen jou gezegd?

Bij ons thuis, ga ik je nu eindelijk over vertellen. Ik ga niet helemaal de ins en outs van de Jehovah's Getuigen erbij halen. Dan kun je beter eerst naar Videoland gaan om de documentaire *God Los* te kijken. Of beter nog: leg dit boek even weg. Kijk de documentaire en kom dan terug. Achterin heb ik een woordenlijst met uitleg van de termen die in dit boek worden gebruikt.

Dit boek is namelijk een werkboek. Neem je tijd. Lees mijn verhaal. Voel waar het jou raakt. Samen duiken we nog één keer naar die pijn van zo lang geleden. Nog één keer naar die pijn die zo goed verstopt zit. Dat is ook de reden waarom mensen zo lelijk doen naar buiten. De mensen die het lelijkste doen?

Hebben de meeste verstopte pijn. En er is maar één iemand die jou kan helen.

Nee, dat ben ik niet. Dat ben jij zelf.

Ik ben dit programma en dit boek alleen begonnen, omdat er voor mij geen specialisten of meerjarige opleidingen bestonden voor deelnemers met een religieuze achtergrond. De zwarte schapen van de familie. Of je nu gelooft in een god of eigenlijk niet meer, religie met de "verdeel en heers"-methode zorgt ervoor dat je altijd een over je hoofd meekijkende autoriteit hebt die bepaalt of jij het paradijs, het beloofde land, de hemel of de hel verdient. Gelukkig heeft die man, god zelfs zijn eigen bloedverwante zoon gegeven voor jouw zonden. Want of je nu Jezus, Mohammed of welk 'loskoopoffer' je ook kent uit jouw bijbel, koran of welk boek je ook mee bent opgevoed, van thuis of zelfs het land waar je geboren bent, we waren schuldig, moesten naar de kerk, en moesten vooral veel bidden, zingen of luisteren naar de priester of ouderling die jou als klein meisje of kleine jongen met al zijn verhalen godvrezend maakte.

Je wordt uitgesloten of geëxcommuniceerd als je niet naar de regels luistert. Sommige religies kennen zelfs nog eerwraak.

Na het volgen van '365 Dagen Succesvol' in 2013 dacht ik dat ik begreep hoe alles werkte. Maar diep van binnen zat god, bij ons dan Jehovah, nog steeds in mijn angst, in mijn lijf. Een deel van

mij geloofde stiekem nog steeds dat er een kans was. Want ja, ze doen nog steeds wat god zegt. Jehovah's Getuigen hebben in de Tweede Wereldoorlog zelfs een eigen paarse driehoek gehad. Ze gaan niet in oorlog. En aan de deur? De aardigste mensen ooit. Dat vond ik altijd het moeilijkste.

De reacties van mensen.

"Ja maar, ik ken Jehovah's Getuigen en die zijn altijd superaardig."
"Ja maar, niet iedereen sluit zijn kinderen uit, ik ken iemand die gewoon nog contact heeft met zijn kinderen."
"Nou, het zal best wat erger zijn geweest dan alleen verliefd worden op een jongen. Je zult het wel een beetje hebben opgeblazen."

Dus hield ik na een jaar mijn mond. Sprak er niet meer over.

Nu kun je met mij meelezen in mijn boek. Dat na negen jaar roepen nu eindelijk af is. Sterker: mijn bestseller. We zijn de creators, en met 11.000 volgers op Facebook, al wil maar de helft hem kopen, ben ik er al.

Geniet mee, huil mee, doe mee.

Want alleen dan ben jij aan het einde van het boek erdoorheen.

Niet loslaten, maar vasthouden is bovenwijs.

En dit keer? Hoef je het niet alleen te doen.
Dat mag, maar hoeft niet meer.

Dikke knuf,
Jouw laatste juf,
Jouw zwarte schapen transformatiecoach ,
Alleen maar omdat je zelf altijd al een geboren meester was.

Uitgesloten

“Eenmaal gedoopt? Is er geen weg meer terug.”

MIJN BOEK?

Waarom zou ik het nog willen schrijven?

Meer klanten? Mezelf laten zien? Verdediging?

Wat wil ik dat iemand voelt die mijn boek wil kopen en gaat lezen? Dat je je zo eenzaam en alleen voelt dat je met mijn boek kunt beginnen. Al zo lang speelt het, en er is niemand die begrijpt hoe ingrijpend een dogma is dat je van kleins af aan als waarheid hebt geloofd. Hoe zware mishandeling uitsluiting is. Dit boek kun je anoniem lezen, lekker op jouw eigen bank.

Dat je eigenlijk een held bent om terug te duiken in jouw verborgen, pijnlijke verleden. En ja, ik weet het, je hebt al veel gedaan. Maar niemand weet hoe eenzaam, onbegrepen en alleen je jezelf als zwart schaap, als het lelijke eendje, als gepeste, als doelwit van trollen hebt gevoeld. Echt diepgelukkig en onveilig.

Zelfmoord was geen optie in mijn geval. Want er keek een grote, boze god mee, en dus leefde ik in de hel op aarde. De hel op aarde die voor mij verboden mag worden. Levenslang uitgesloten.

ReLIEGie, het dogma, de pijn.

Het uit elkaar drijven van gezinnen, moeders, vaders, dochters, zonen, omdat er een zogenaamde god is die wij zouden moeten vrezen. En als hij zijn eigen zoon heeft gegeven voor onze zonden, dan kun jij ook jouw eigen bloed uitsluiten. Want anders kom je zelf niet in het paradijs. En hoor je bij de groep die met vuurballen uit de hemel vernietigd gaat worden tijdens Armageddon.

Angst. De angst om uitgesloten te zijn, om er niet bij te horen, die speelde bij mij al van jongs af aan. Ik had de lelijkste kleding aan, maar met een budget van 75 gulden voor drie maanden toen ik 15 was, had ik niet veel keus.

Ik heb mijn hele leven keihard moeten werken voor alles wat ik zou moeten bezitten. De regels, de wetten, de resultaten, de verantwoording.

De keuzes die ik maakte toen ik nog jong was, op basis van waarheden die anderen en de bijbel mij vertelden. "Doe maar niets stiekem, want er is een grote god op een troon en die ziet alles. Zelfs als jouw ouders het niet zien, god ziet het altijd."

Het boeide me niet, maar ik was er wel erg bang voor. Ik had geen flauw idee dat mijn grootste angst niet de mensen waren. Niet het slaan, de straffen, het treiteren of het online pesten.

Zelfs voor de duivel was ik niet bang. Dat was ik dan al de lul, maar tenminste duidelijk.

Bij god? Had je echt geen idee. Was ik vandaag braaf genoeg? Eerlijk genoeg? Eerde ik mijn ouders? Mijn moeder? Mijn vader? Zou ik niet in het paradijs komen na één sigaretje? Vergaf hij ook de drie keer roken toen ik 15 was? Eigenlijk had ik toen al uitgesloten moeten worden.

Uitgesloten? Omdat ik als meisje in een uiteengevallen gezin maar één keus had. Als oudste van vier moest ik het goede voorbeeld geven. Voor mijn broertjes en zusje zorgen. En verder: mijn grote bek houden en me nergens mee bemoeien. Want als grote mensen praten, moeten kinderen hun mond houden. Je mag geen sigaret of alcohol kopen. Je mag niet trouwen voor je 18e, geen rijbewijs.

Maar als je als veertienjarig, zo groen als gras meisje voor de rest van je leven Jehovah's Getuige belooft te zijn en je laat dopen voor de hele gemeenschap, dan is dat een keuze voor jouw hele leven. En wil je dat niet meer, of doe je niet zoals het hoort?

Dan word je **UITGESLOTEN!!!**

Uitgesloten? Wat is dat eigenlijk? Niemand van de gemeenschap mag je zelfs nog een groet geven.

Als een hond die naar zijn eigen uitwerpselen terug moet keren. Als een hap uit een giftige appel, die zou je toch ook niet eten? Je bent niet meer welkom thuis. Je ligt eruit. 300 mensen in jouw dorp of stad die hun hoofd omdraaien als je langsloopt. Van de ene op de andere dag ben je zo goed als lucht. Want je mag zelf geen groet meer geven.

Allemaal uit naam van zogenaamde liefde.
Liefde om je te laten nadenken over je zonde. Zodat je berouw kunt krijgen en terug kunt komen. Weer binnen de lijntjes en regels lopen. Dan kun je worden hersteld, als het comité dat zo beslist.

Nou, mooi kut dat ik dat nooit heb gehad: berouw. Ik was zo opgelucht dat er eindelijk iets groot genoeg was waardoor ik deze keuze kon maken. Dat ik kon opstappen en me laten uitsluiten. Op mijn 25e werd ik zo verliefd, viel als een blok voor die man. En heel eerlijk? Ik ben daarna ook nooit meer zo verliefd geweest. Niet zo verliefd dat de prijs, uitgesloten worden van mijn moeder en de hele gemeenschap, me eigenlijk niets meer kon schelen.

Ik was vooral boos. Het kon me niet meer schelen. Zoek het maar allemaal uit met elkaar. Nooit had ik beseft dat de actie 'uitsluiten', in zogenaamde 'liefde', al 24 jaar zou duren.

Het is te vergelijken met langer alimentatie betalen dan je ooit getrouwd bent geweest. Van mijn 14e tot mijn 25e, negen jaar gedoopt. 24 jaar uitgesloten. Staat niet echt in verhouding. Maar eenmaal gedoopt? Is er geen weg meer terug.

Levenslange straf voor een keuze gemaakt door een veertienjarig, bang meisje dat het alleen maar goed wilde doen voor iedereen. Ja, ik was van ons gezin "the good girl", of in ieder geval in mijn eigen ogen. Iedereen zegt nu ook: "Marsja, mensen kennen jouw verhaal nu wel. Laat het los! Het is maar een verhaal dat je jezelf vertelt." Maar niemand weet hoe het is als je het zelf niet hebt meegemaakt.

Met elke mislukte poging om te stoppen met roken voelde ik opnieuw de schaamte, de afwijzing, het nooit goed genoeg kunnen doen, en wat ik het allerergste vind?

De machteloosheid. Er geen oplossing voor kunnen vinden. Want geloof me, ik heb alles geprobeerd om met mijn moeder te kunnen afspreken. Maar altijd was het antwoord: "Je weet dat ik dat niet kan." Met als meest slappe excuus: "Dat zou niet eerlijk zijn naar jouw zusje. Want die doet wél zoals het hoort."

Zoals het hoort? Maar van wie hoort het zo? Wie zegt dat? Waarom?

Misschien kun je hier met de pet niet bij. Of lopen de tranen over jouw wangen van herkenning. Nou, zelfs ik kan er niet bij, helemaal nu ik zelf moeder ben. Duw dat paradijs maar in een plek waar de zon niet schijnt. Liever de jaren nu leven met mijn zoon dan leven in een paradijs zonder hem.

Mijn zoon die helemaal niet weet wie mijn moeder is. Die mijn vader slechts twee keer heeft gezien in de negen jaar dat hij leeft. En nee, niet omdat we op Ibiza zijn gaan wonen.

Ik ben de smoesjes van mijn vader zo zat. Eerst was het de schuld van mijn moeder, die was vreemdgegaan met zijn beste vriend. Dan was het weer zijn tweede vrouw, Els. Na jaren de randjes ervan afslijten, nog wel Jehovah's Getuige zijn, maar niet megaactief, is het nu ineens: "Ja maar, je bent ook uitgesloten, hè?" Nou, waar was je dan van mijn 14e tot mijn 25e? Toen ik dat niet was?

Mijn moeder? Ik heb zelfs geen idee waar ze nu wonen. En andersom. Zelfs mijn ouders weten niet waar wij wonen.

Ik ben gestopt met berichten sturen waarnaast twee blauwe vinkjes verschijnen maar nooit een antwoord komt.

De laatste keer dat ik mijn moeder zag, was op de markt in Uden. Boaz lag gelukkig te slapen in de wandelwagen. Ik stond daar als alleengaande moeder naast de mijne. Die alleen maar

zei: "Nou, moet je echt ophouden hoor. Je bent echt zo'n mopperkont."

Mijn mond viel open van verbazing. Ze had nooit de moeite genomen om Boaz te verwelkomen op aarde, om hem te willen ontmoeten. Het enige dat ze wilde, was helpen met de kinderkamer, of ja, zij niet persoonlijk. Dan zou mijn stiefvader dat wel voor haar regelen.

Ja, en daar had ik dan weer geen zin in. Dat deed ik liever met mijn vriendinnen.

Toen zelfs nieuw leven, haar kleinkind, mijn baby, niet genoeg was om het contact nieuw leven in te blazen, dacht ik: laat maar. De pijn van elke keer opnieuw de afwijzing voelen, het negeren op straat, de blikken, ik kon het niet meer.

Ik wilde terug naar Haarlem met Boaz. Weg van de familie van de kant van zijn 'vader', die elke keer als ze mij zagen hun hoofd omdraaide. Want ja, "het is toch maar de vraag of het wel van onze Paul is, hè?" En weg van mijn familie en alle Jehovah's Getuigen uit Uden, Veghel en omstreken.

Omdat ik dacht dat ik toch alles in moest pakken om te verhuizen, vroeg ik mezelf: zou ik niet eerst het buitenland proberen? Een droom die ik altijd had gehad, maar door angst

steeds had uitgesteld. Het werd Ibiza, een eiland waar ik eerder was geweest en een paar mensen kende.

Woonachtig op Ibiza merkte ik pas dat ik weer ontspannen over straat liep. Niet meer op mijn hoede. Niet meer schouders naar achteren en borst vooruit. Altijd klaar voor de strijd.

24 jaar uitgesloten, hoe is dat? Het is alsof je ouders zijn overleden, maar net niet helemaal. Wachten op slecht nieuws over ziekte, of op een rouwkaart. Waar ik dan vervolgens ook weer om moet huilen, want dan zit onze tijd erop. En echt, ik begrijp zelf ook niet waarom mijn tranen nog niet op zijn. Waarom het zo'n pijn blijft doen. Lang verdoofd door drugs en feesten. De pijn is niet altijd op de voorgrond. Ik leef in mijn moodboard. Droom met open ogen. Maar altijd met donkergrijze luchten vol gemis, verdriet en afwijzing. En bij spannende veranderingen komt mijn kleine meisje altijd verhaal halen. Geen veilige haven van thuis. Nooit bij mijn vader kunnen aankloppen voor hulp.

Hoe ik van dat uitsluiten, dat gemis en die afwijzing toch weer ben gaan houden van mezelf, mezelf alles gegund heb en mezelf toegestaan heb gewoon gelukkig te mogen zijn, dat ga ik je stap voor stap meenemen.

Maar niet voordat ik je mijn verhaal heb verteld. Het verhaal van een meisje van 14, de volwassen vrouw die ermee

geworsteld heeft, en dit, speciaal voor alle mensen die uitgesloten of geëxcommuniceerd zijn.

Net als autodrop? Het zou verboden moeten worden. Uitsluiten is de meest ingrijpende mishandeling die je je maar kunt voorstellen.

Het is zo onmenselijk. En wat ik ook wil proberen uit te leggen, is waarom het ook zo belangrijk is dat ik dit leven heb moeten leven. Lang heb ik gedacht dat ik het zwarte schaap van de familie was.

2023

Hier zit ik dan, op een balkon in Amsterdam. Eindelijk is het zover, mijn boek is uit. Mijn bestseller. De meningen lopen uiteen, maar 10.000 exemplaren met 11.000 volgers op Facebook? Dat is helemaal zo gek nog niet.

Waarom nu pas? Omdat mijn oma nu is overleden. De vrouw die mij nooit heeft laten vallen, nooit heeft willen veranderen. De enige die mij zag en hoorde, voordat ik dat zelf deed. Deze vrouw heeft ervoor gezorgd dat ik een veilige haven had bij haar, in hun bedstee in Uden, bij opa en oma. Als ik de vakanties daar niet had gehad om op adem te komen, om daarna weer terug te gaan naar mijn onveilige thuis, waar zelfs op je tenen lopen niet goed genoeg was, weet ik niet hoe ik mijn jeugd had overleefd. Lieve oma Davy, jij hebt mijn leven gered zonder dat je het zelf wist. Ik kon mijn boek niet eerder uitgeven. Ik wilde niet dat het haar onder ogen zou komen. Ik wilde haar de pijn van mijn verhaal niet meer aandoen. Mijn oma, mijn heldin, mijn verzetsheldin die daar nooit over wilde praten. "Het was al verschrikkelijk genoeg, die hele oorlog. Nu maar genieten," zei ze altijd.

Na het succes van Marsja's Zwarte Schapen Transformatiefestival kwamen er veel mensen op straat die me speciaal kwamen bedanken voor de steun, de verlichting, de humor en de kracht om de twee meest bizarre coronajaren samen door te komen. De lockdown op Ibiza, ik met Boaz, een

peuter van 3,5 jaar oud, 10 weken opgesloten in een appartement. Één keer per week naar buiten, voor de supermarkt. De buurhond was nog nooit door zoveel mensen uitgelaten. Drones cirkelden boven de straten om te controleren of je wel binnenblijft. Bij elke rotonde een controle van de Guardia Civil met zware geweren. Om zelf niet te verzuipen, begon ik al mijn kennis en energie te geven via Facebook. Wat er aan de andere kant gebeurde, had ik nooit in de hand.

Er kwamen megaveel lovers, vasthoudende haters, laster en blaam. Maar één ding heeft het mij nooit gedaan: KLEIN GEKREGEN. Want als de mensen die je hebben grootgebracht je niet KLEIN hebben gekregen, krijgt niemand dat meer voor elkaar. Vergeet niet: ik was al 20 jaar uitgesloten door god. Dus ga achter in de rij staan. Je staat zo ver van mij af dat ik geen idee heb wie je bent en wat je doet. Maar fijn dat mijn leven je zo vermaakt.

Omdat mijn leven allesbehalve vermakelijk was, maar wél de mijne, heb ik na het uitgesloten worden door god, geëxcommuniceerd worden door mijn ouders, familie en de GEMEENschap, een kracht ontwikkeld die iedereen onderschat. "Als er een wedstrijd zou zijn in pech, stond jij op nummer 1," lachte een vriendin van me. Eén ding heeft al die tegenwind me wel opgeleverd: zonder tegenwind kun je niet vliegen.

Bedankt, lieve oma Davy. Van jou hield ik het allermeeste, dus nu doe ik maar net zoveel van mezelf. Het gaat je goed. Until we meet again. Xxx

Mijn verhaal

“Levenslange straf voor een keuze gemaakt door een veertienjarig, bang meisje dat het alleen maar goed wilde doen voor iedereen.”

MIJN VERHAAL

Zonder tegenwind kun je niet opstijgen. Nou, ik kan je wel vertellen: met de mate van tegenwind die ik in mijn leven heb ervaren, ga ik vliegen, zo hoog, je zou er hoogtevrees van krijgen! Nu ben ik gelukkig, tevreden, hou van mezelf. Leef mijn droomleven en ook mijn andere dromen komen nu 1 voor 1 uit. De start is dit boek, dan coachprogramma om anderen ook volledig te helpen hun droom te leven. Een eigen plek te creëren waar ik mensen kan uitnodigen om bij te komen. De laatste puntjes op de pijnlijke i's te zetten. Italië, Portugal, Spanje, in ieder geval ergens waar de temperaturen beter zijn dan in ons kikkerlandje Nederland. De plek waar ik van hou, de mensen, de vrijheid, de mogelijkheden en kust. Dit is mijn droom.

Wat is de jouwe? Nog geen idee? Of wel, maar ja, wanneer? Wat houdt je tegen?

Wat is jouw missie of mist'ie?

BE lief.....

Geloof...

...in je kunnen.

...in overvloed.

...in je intuïtie.

... in je mogelijkheden.

Maar vooral..... BE lief in yourself!

Ik deed dat helemaal niet. Ja, alsof. En hoopte ook maar dat vooral niemand dat door had. Mijn sterke masker hield verborgen dat ik eigenlijk maar heel onzeker was. Mij allesbehalve geliefd voelen. De altijd vrolijke, haantje de voorste, grote bek, recht voor z'n raap, want mij krijg je niet klein. Ik doe het wel alleen. En dat was gelukt!! Alleen, een dikke muur (lees: bunker) om mij heen. Mij kwetsen ze niet meer. Niemand zal mij ooit nog kunnen raken. Dit hart gaat op slot en niemand die daar nog inkomt. Nee, gekwetst werd ik niet meer. O ja, en zeker wel wat vriendjes gehad, maar als je al niet meer van jezelf houdt, wie geloof jij dan als iemand zegt: ik hou van jou? Dan geloof je dat toch helemaal niet. Want als je ouders je al niet meer willen, wie dan wel?

Dus wat was ik blij en opgelucht dat ik single was. Voor lange tijd voelde dat echt zo. Geen polonaise aan mijn lijf (of ja, eerder gezegd, hart). Mijn lijf heeft genoeg polonaise gehad. 3x seks en dan worden de mannen verliefd. Tja, dat moest ik niet hebben. De enkeling die een lange periode in mijn buurt was had geen schijn van kans! Ik saboteerde het, en niet zo erg als het klinkt, maar stiekem was dat wel wat ik deed. Testen tot hoever ik kon gaan. En als 't dan misging? Ach, zie je wel, ik zei het toch! Ik ben niet voor relaties. Nee, natuurlijk niet. Mijn bunker is eenpersoons. Geen plek voor twee. Wat ik niet door had, is dat

ik zo eenzaam en alleen was achter die muur. Maar hoe krijg je die toch niet beneden? Weet je wat het gekost heeft die er te krijgen? Hoe veilig die voelt? Wel willen, maar niet durven verbinden. Want wat als ik weer aan die gezelligheid ga wennen, dat er weer door iemand voor mij gezorgd wordt, ik mijn schild laat vallen? Wat dan als dat allemaal weer stopt? Moet niet denken aan die pijn. Dat verdriet. Alsof je hart eruit getrokken wordt. Andersom teruggeplaatst, maar echt nooit meer lijkt te kloppen. Gebroken voor altijd. Althans, zo voelt het op dat moment. En bij één iemand voelen we dat vaak nog steeds. Die ene ex! Ik noem ze altijd "DE EX". Die ex waar we stiekem ook altijd van zullen blijven houden…tot de dood ons scheidt. En dat terwijl ik nou juist met deze persoon nooit getrouwd ben geweest.

Getrouwd? Ja, dat ben ik wel geweest hoor. Netjes, zonder seks voor het huwelijk zelfs. Ik was een boos, verdrietig meisje dat o zo blij was met haar redder in nood. Eindelijk het huis uit. Eindelijk weg van het huis waar ik zo op mijn tenen moest lopen. Ik kon niet meer. Eigenlijk besef ik me nu ik schrijf pas wat het hoofd dan een sterke wil heeft. Doorzettingsvermogen is zeker een kernkwaliteit die ik door mijn leven geleerd heb: never, never, never give up!

Het leven voelde ook echt als een strijd, een gevecht, trappelen om je hoofd boven water te houden. Vechten voor mijn bestaansrecht. De schreeuw om gezien te worden. Vechten om er financieel weer bovenop te komen. Elke keer opnieuw.

Doodvermoeiend, en dan dacht ik dat hard werken de oplossing was, want als je hard werkt, dan verdien je het pas. En dat deed ik dan ook. Heb me suf gewerkt.

Nadat ik was afgestudeerd aan de MBO Mode en Kleding, heb ik op mijn 21ste een kledingzaak geopend. Mijn droom. Elke zondag reden mijn ex-man en ik 's nachts op en neer naar Parijs. Kleding inkopen, inladen en snel terug naar Nederland. Rap prijzen op de artikelen en hup, in de winkel. Het was mijn lust en mijn leven. Al snel kwam er een tweede filiaal in Cuijk bij. Tja, als je toch al op en neer rijdt naar Parijs en inkoopt, kun je net zo goed twee winkels hebben, was mijn heldere idee. En zo kwamen met de tweede winkel ook personeelsleden. Het was geweldig. Hoppen tussen het eerste en het andere filiaal. Ik voelde me de koningin te rijk. Had geen cent te makken, maar dat maakte me niet uit. Ik was zo blij. En toen volgde alle ellende als een zwaard van Damocles. Eerst een brand bij de buren, een slechte zomer met nog slechtere verkoopcijfers, een misrekening met de creditkaart... Do I need to say more?

De winkels weg, man eruit, nog minder dan een cent te makken, dikke schuld, geen idee wat ik met mijn leven aan moest.

Maar twee weken later stond hij voor mijn neus. "The love of my life"!!!

Er was alleen een "klein" probleempje. Ik was opgegroeid als Jehovah's Getuige, en hij was dat niet. O jee, wat nu? Als ik voor hem koos, betekende dat dat ik verstoten zou worden: door mijn ouders, vrienden, iedereen. Maar ik was zo boos. Boos op de hele wereld. Op mijn ex-man, mijn ouders, mijn jeugd, mijn leven, alles. Als dít het is? God, dan weet ik het ook niet meer. Ik doe zo mijn best om er iets goeds van te maken. Mijn motto: ga met een ander om zoals je wilt dat ze met jou omgaan. Nou, ik zie er maar weinig van terug. Mijn hele leven stond op zijn kop. En deze keuze was zo groot. Dus besloot ik met vrienden een uitstapje te maken, vakantie naar Frankrijk. Even afstand, even alles op een rijtje zetten.

Nou, ik was de grens nog niet over of de gedachtegolf begon.

Maar wat als ik straks weg ben en mijn grote liefde wil me niet meer?
Of wat als ik het wél doe en ik zie mijn moeder nooit meer?

Ik werd er gek van. Maar ik vond het mooi genoeg zo, klaar. Nu ben ik aan de beurt. Jammer dan als jullie het niet eens zijn met mijn leven. Dikke pech! Je moest eens weten wat ik allemaal niet leuk heb gevonden. Breek me de bek niet open. Amper twee

dagen in Frankrijk en ik wilde terug. Ik moest naar hem toe. Ik kon hier echt niet langer blijven. Ik vertelde natuurlijk niets, en hij, blij als hij was, rende in slippers en badjas de straat op. Hij tilde me op. Ik vloog door de lucht en voelde me zo verliefd.

Helaas, mam. Maar deze vent laat ik nooit meer gaan. Mijn moeder gebeld: of ze me nog wil zien of niet, ik ga samenwonen. Ja, meteen. De ouderlingen belden me om te zeggen dat er een comité was opgericht om mijn verhaal te horen en me te helpen. Maar ik dacht: dikke doei. Dat ga ik echt niet doen, met drie mannen tegenover me zitten. Dus besloten ze, zonder mij gehoord te hebben, dat ik uitgesloten moest worden. Ik woonde samen. Geen twijfel, geen angst, alleen twee superblije, tot over de oren verliefde mensen. En wat een leven!!

Genieten, vakanties, vrienden, feesten en nog meer. Ik genoot. Wauw, nu pas wist ik wat leven is. Helaas had dat bruisende, mooie leven een heel vervelende keerzijde...

DRUGS

Toen ik het witte spul voor het eerst zag liggen, vroeg ik: "Wat is dat?" Cocaïne. "O, hebben ze dat ook in Nederland?" Iedereen lag dubbel. Wist ik veel, ik kende het alleen van Miami Vice. Als Jehovah's Getuige groei je zo beschut op. Je mag alleen maar bevriend zijn met andere Jehovah's Getuigen-kinderen. Hoge

normen en waarden, en je kunt iedereen vertrouwen. Want je gelooft hetzelfde, streeft hetzelfde na en hebt dezelfde regels.

Dus ik dacht dat het normaal was om coke te gebruiken en dat iedereen dat deed. Er kwamen zoveel mensen bij ons die dat deden. Zelf keek ik er niet naar om. Ik rookte niet, dronk amper en drugs? Niet nodig, ik stuiterde van mezelf al door de kamer. Vrienden noemen me niet voor niets "ADHDtje" en "stuiterbal". Ik had energie voor tien. Met rode Vodka-Redbull kwam ik alle nachten in de Atmoz en Zino wel door. Dansen, feesten, lol en nog meer dansen. Alsof ik ervoor gemaakt ben. (En dat is nog steeds zo.) Haha. Ik weet eigenlijk niet meer wanneer de verandering kwam dat ik dat lastiger vond. Mijn energie werd minder, de nachten langer. Maar ik mocht van mijn ex geen drugs. Hij beschermde me met zijn leven. Ik was zijn prinses en niemand kwam aan mij. Het voelde heerlijk. Eindelijk liefde en bescherming. Iemand die er helemaal voor me gaat. Hij was mijn held, lover, beste vriend, en god, wat hield ik van die gozer. Hij was mijn meant-to-be.

Mijn oma was helemaal weg van hem. Ze zag hoe ik straalde en was blij voor me. Mijn super-oma en ik hadden het zo over het leven en alle gebeurtenissen van vroeger, en dan zegt ze: "O, dié ex was het toch zo, hè? Zo jammer... Is hij nog steeds in die wereld?" En ik zou het niet weten, ik heb hem al lang niet meer gezien. Maar ik wil nog steeds dat er goed voor hem gezorgd wordt. Het is een gouden kerel, met helaas voor mij destijds andere keuzes.

De eerste keer dat ik cocaïne snoof heeft zeker 1,5 jaar geduurd. Maar niemand geloofde dat. "Heb je het wel eens een keer geprobeerd? Echt wel?" Op een gegeven moment was ik het zat, greep de snuifbuis en hup, ik snoof het naar binnen. "Zo, nu weten jullie het," Ik kon mijn zin niet eens afmaken. Ik had veel te veel gepakt. Wist ik veel hoe je dat moest gebruiken. Nou, hoefde niemand me meer te vragen of ik al dan niet had gebruikt! Ja, dat had ik, daar was de kous mee af. Die kous werd een maillot, en die zat me als gegoten. De lol, de feesten, de nachten en afterparties die ik heb gehad, sommige zou ik nog steeds overdoen. Ik hield ervan.

Tot ik op een maandagmiddag op mijn werk te gaar was om ook maar iets te doen. Laat staan iets wat werken heet. Om vier uur 's nachts, na drie dagen feest, dronken als een tor in de taxi naar huis, en om zeven uur de wekker. Dat ging lang goed.

Maar toen zat ik daar op het toilet van mijn werk. Pakketje in mijn hand en hup, de lijn door mijn neus. Om 18:00 uur mocht ik naar huis. Ik vond het zo'n vervelend gevoel, het idee dat iedereen zag dat ik gebruikt had. Dat is het maar bij die ene keer gebleven: op het werk geen drugs. Na 18:00 uur kon het ook. Niet elke dag, maar net afhankelijk van welk bezoek er was of wat er te doen viel in onze stamkroeg. Maar zes van de zeven dagen gebruikte ik zeker.

Die geweldige tijd vergeet ik nooit meer. Dat is één groot voordeel van het leven: de vervelende dingen verzachten, en ze vermengen zich niet met de mooie herinneringen. Die zet je apart.

Tot ik op een dag in de spiegel keek. Twee heel verdrietige, lege, rooddoorlopen blauwe ogen keken me aan. Ik woog nog maar 43 kilo. Ik had zoveel coke gesnoven dat je er een weg naar Rome mee had kunnen bouwen. En ik dacht: "Nou meisje, is dit het dan? Is dit 'het leven'?"

Ondanks dat ik nog zoveel van "DE EX" hield, moest ik hier weg. Dit wordt mijn dood als ik zo doorga. Helemaal uitgeput en doodmoe ging ik om 7:30 uur op de stoep zitten bij de huisarts. "Neem me maar op bij Novadic, ik ben een junk," zei ik. Hij begon te lachen en zei: "Nou meisje, een junk komt niet zomaar hiernaartoe om dat toe te geven. Je hebt zeker hulp nodig, maar een junk ben je niet." Daar zat ik dan. Ik had helemaal niets meer. Alleen een auto en mezelf. Of wat ervan over was.

Maar mijn "ik heb niemand nodig, ik kom er zelf wel uit"-modus ging weer aan. Tegelijk met hard werken, want dan mag je er zijn, dan verdien je het.

Ik had natuurlijk niemand meer uit mijn leven als Jehovah's Getuige over, na "DE EX". Verstoten van familie en vroegere "vrienden". Ik had een nieuw nummer genomen en dat aan

niemand gegeven. Ik had niemand meer. Mijn beste vriendin had me laten vallen. Nieuwe mensen wilden geen contact. En ik had me afgesloten van alle oude vrienden, ik moest wel. Anders was de verleiding om weer iets te pakken te groot. Ik wilde dit leven echt niet meer en moest meer zijn.

Een kennis wist een meisje dat een huisgenoot zocht. Een fijne plek waar ik eindelijk tot rust kon komen. Door de loop der jaren werden kennissen mijn nieuwe vrienden, en ik werkte me helemaal suf. Ik wilde namelijk van die schuld af. Mijn focus: "Voor mijn 30e heb ik de schuld afbetaald en koop ik een huis." Ik werkte op een uitzendbureau. In het weekend werkte ik achter de bar. Ik had een cursus nagelstyliste gedaan, dus door de week zat ik 's avonds aan het acrylnagels zetten bij klanten. Het ging allemaal best de goede kant op. Tot...

De blauwe envelop op de deurmat lag. Het heeft lang geduurd voordat ik geen hartkloppingen meer kreeg van blauwe brieven. Ik maakte de brief nietsvermoedend open, en er bleek met de winkelaangifte iets niet te kloppen. Een afspraak met een belastinginspecteur gemaakt. Geen idee waar mijn ex-man was, de belastingdienst ook niet. Op basis van mijn verhaal legde de inspecteur een naheffing op van 5.000 euro per jaar. Mijn schuld stond daarmee op 30.000 euro. O mijn god. Wat is er mis met me? Waarom ik? Kan er dan werkelijk nooit iets goed gaan?

Maar ik ben een doorzetter. Schuldsanering? No way. Gelukkig sprong mijn oma bij en schoot me het geld voor. Ik huurde een goedkope, kleine studio en alles wat ik extra verdiende, vakantiegeld, dertiende maand, ging naar haar. En ik heb haar alles terugbetaald.

Ik was zo blij. Schuldenvrij. Ik had ondertussen een nieuwe vriend. Maar ik had er zo hard voor gewerkt, niemand mocht daarbijkomen. Samenwonen? No way. Doe maar lekker je eigen huis. In deze bunker is geen plek voor twee. Of eigenlijk drie, want er is er één ooit stiekem binnengekropen. DE EX, de boef. Ik had even niet opgelet. Maar dat is dan ook maar één keer, en nooooit meer. Het nieuwe vriendje kwam er echt niet bij. Hij heeft zijn best gedaan om mij terug te winnen. Maar ik was te bang.

Dus was ik weer alleen. En ik vond het heerlijk. Geen onzekerheid meer, niemand die weg kan lopen... rust. Ondertussen stuiterde ik door. Ik had me opgewerkt tot vestigingsmanager op het uitzendbureau. En ik zou Marsja niet zijn als ik niet dacht: "Wat ik voor een baas kan, kan ik zelf ook." Eerst snel mijn eigen appartement gekocht op een werkgeversverklaring. Een compagnon gevonden, en daar was mijn eigen werving- en selectiebureau: Exultancy. De eerste klanten stroomden binnen en life was good.

DE CRISIS

De crisis van 2008 trof ons allemaal als een bom. Vacatures werden ingetrokken en daar zat ik, op de bank, in een koopappartement met een dikke lekkage, al vanaf de bouw. Geen geld, geen werk, geen uitkering. En weer voelde het als opnieuw beginnen, met opnieuw een schuld. Toch wilde ik mijn afspraak bij mijn compagnon nakomen. Een afspraak is een afspraak. Dus vroeg ik bij de gemeente een lening aan voor zelfstandigen en betaalde die netjes terug. Dan kun je altijd iedereen in de ogen blijven kijken.

Weer werken voor een baas, dat ging ik nooit meer doen. Ik had geen idee hoe ik dit ging oplossen. Maar toen kreeg ik het boek *The Secret*. Stuur jezelf cheques en het geld komt naar je toe! Snel de cheques van de site geprint en op de post gedaan. Eenmaal ontvangen, geopend, ingeboekt en in de boekhouding verwerkt. Wat was mijn verbazing? Net voordat het "Te koop"-bord in de tuin moest verschijnen wegens achterstallige hypotheekbetalingen, kreeg ik een freelanceproject. Als er in een crisis veel mensen zonder werk komen, hebben ze meer uitkeringen, dacht ik. Dus ging ik op zoek naar een project als Jobhunter voor de gemeente. Ik werd meteen uitgenodigd voor een gesprek. Met knikkende knieën liep ik naar binnen. Mijn oude, trouwe, bijna uit elkaar vallende barrel durfde ik bijna niet voor de deur te parkeren. "Wat wil je verdienen?" Ik wist niet wat gebruikelijk was bij de gemeente, ik kom immers uit de zakelijke dienstverlening. Mijn masker en mijn bluf werkten prima. Ik hoorde wat ik per uur mocht factureren. Ik reageerde

heel koel toen ze met €60 per uur kwamen. In de auto kon ik pas gillen. Ik voelde me net als dat meisje in een film. Zo blij was ik. Thuis ging ik rekenen, en wat bleek? Het was 400 euro méér dan wat ik op de cheques van *The Secret* had geschreven. Toeval? Daar geloofde ik nauwelijks in. Binnen een paar maanden had ik de achterstallige betalingen weggewerkt en had ik weer geld. Pfff, het komt toch elke keer weer goed.

Maar wat voelde ik een bewijsdrang. Met mijn Mode- en Kledingopleiding had ik geen hbo-diploma, liep ik op mijn tenen, maar presteerde ik goed, want wie hard werkt... Ik verruilde mijn trouwe barrel voor een nieuwe Citroën C1, had leuke collega's en werkte op het jongerenloket. Ik zat echt op mijn plek.

Ik werd alleen maar moeier en moeier. Q-koorts! Ik had geen geit gezien, maar was toch besmet. Wat was ik ziek. Gelukkig had ik nu een buffer, maar aan de gemeentelening afbetalen kon ik niet toekomen. Ik wist niet hoe ik het ging doen. Ik was op. En toen brak mijn schouder. BAM, daar vloog ik door de lucht. Krak hoorde ik in mijn bovenarm. Uitschreeuwen van de pijn, en jawel: gebroken schouder. Als je zelf je lichaam geen rust gunt, zorgt het er wel voor dat je móét gaan zitten. Had mijn lichaam ook maar even naar mijn bankrekening willen kijken? Dat had het er niets mee te maken. Wat heb ik een pijn gehad. Eén voordeel: zowel mijn vader als mijn moeder belde me op dezelfde dag. Ja, je moet er iets voor doen, maar dan hoor je ze

tenminste wel. Gelukkig betaalde de verzekering alle gederfde inkomsten uit.

Tijdens mijn herstel had ik goed de tijd gehad om na te denken over de toekomst. Ik ontdekte dat ik mensen meer wilde bieden dan alleen een baan. Ik was zoveel onzekere mensen tegengekomen die geen vertrouwen hadden in zichzelf, geen hoop op een mooie toekomst. Daar wilde ik iets mee doen. Ik belandde bij de post-hbo-opleiding Loopbaanbegeleider via Vista Nova. Ik had een geweldige proefsessie met een testcliënt en vond het helemaal geweldig. Wat de juiste vragen en een goede spiegel bij mensen kunnen bereiken. Maar door de bezuinigingen rees de vraag of ik nog bij de gemeente kon blijven. Ik had kunnen aflossen, maar dacht: zolang er crisis is, moet ik mezelf upgraden en hbo halen. Dus betaalde ik de opleiding zelf. Bij de reorganisatie werd ik helaas boventallig verklaard. Het jongerenloket werd opgeheven. Weg was mijn fijne, goed betaalde opdracht. Ik had nog wat gespaard, maar veel was het niet. Mijn focus lag op het afronden van de opleiding. Wat een spiegel trouwens, ik zat reacties en vragen te geven aan mijn proefsessiecliënt, maar had zelf geen idee wat ik moest gaan doen.

Mijn schouder was heel, maar ik was stuk. Gesloopt. Totaal op. Zodra de verzekering betaalde en ik financiële rust had, gaf mijn lijf eraan toe. Ik kon mijn bed niet meer uit. De pijp was leeg. Als dit het leven is... Ik had genoeg geld en dacht: nu eens rustig aan. Maar ja, als ik niet hard werk, wat ben ik dan?

Ik probeerde het contact met mijn moeder te herstellen, maar behalve in echte nood of bij een begrafenis wilde ze geen contact. Ik voelde me zo eenzaam en alleen. In de steek gelaten. En ik deelde dit met bijna niemand. Ik schaamde me diep. Wat zou ik niet hebben uitgevreten dat mijn ouders me niet meer wilden zien? Dat moet toch iets geweest zijn. Alleen maar verliefd worden en gaan samenwonen, dat kan toch niet zo erg zijn? Als God een God van liefde is, is dit dan hoe liefde eruitziet? Ik kan er nog steeds met mijn hoofd niet bij dat mensen dit geloven. Was ik echt zo'n slecht mens dat ik deze behandeling verdiende?

Een kennis van mij had de diagnose kanker gekregen en was binnen drie weken overleden. Ondanks mijn vermoeidheid ging ik toch naar de begrafenis. Er ging maar één gedachte door me heen: wat een mazzelaar, voor hem zit het erop. Ik was alleen maar jaloers. Ik schrok me wezenloos. Jezus, hoe kan ik zoiets denken? Ik ben naar huis gerend en heb dagenlang gehuild. En dacht echt: als iemand weet hoe het wél moet en wat ik verkeerd doe, **PLEASE TELL ME!!**

Ik ben op zoek gegaan en een innerlijke reis begonnen. En nu ben ik zo gelukkig. Ik houd weer van mezelf. Ik weet wie ik ben, waar ik sta, maar vooral: waar ik naartoe wil. Ik ben alles waard en ik gun mezelf eindelijk alles. Dat is de reden dat ik dit boek voor jou heb geschreven. Omdat ik zonder deze lessen vandaag niet zo zou voelen. Deze lessen wil ik graag doorgeven. Kennis

die je niet deelt is waardeloos. Het zou mij zo blij maken als ik met mijn verhaal en oplossing jou kan helpen.

Dat je leert zonder goedkeuring van wie dan ook te zijn wie je bent. Waar je voor staat en wat je kunt doen om weer helemaal van jezelf te houden. Ik wil je vertellen: je bent geweldig. Je bent uniek. Jij mag op nummer 1 staan in jouw eigen leven. En dat kan! Het leven hoeft geen strijd te zijn, als je zelf stopt met vechten. Als je loslaat, heb je twee handen vrij om alles te doen wat jij wilt en jouw droom waar te maken. Ik deel mijn diepste geheimen, mijn schaamte en mijn onzekerheden met maar één doel: om jou te vertellen, **BElief yourself!**

Ik vond het leven oneerlijk. Ik werkte hard en had de controle volledig kwijt. Met als gevolg dat ik nóg meer controle wilde over zaken die überhaupt niet te controleren waren. Zo bleek in ieder geval later. Het beste gevoel dat ik nu terug heb is dat ik het stuur weer in handen heb. Het gevoel van "waarom overkomt mij toch alles" en de machteloosheid vond ik verschrikkelijk. Maar ik wist ook niet dat het anders kon. Mijn ouders wilden me toch niet zien? Hoe kon ik dat veranderen? Alles liep toch elke keer fout? Waarom werkte het nou niet eens gewoon mee?

Wat ben ik blij dat ik heb geleerd anders te kijken. Klopt het wel wat je denkt? Zelf de verantwoordelijkheid pakken in je leven, en geloof me, dat doe je niet even zomaar. Want iedereen de schuld geven is makkelijk. Maar als je jezelf schuldig voelt over

hoe jij het hebt gedaan, merk je dat jij jezelf in de steek hebt gelaten. Niet per se je ouders houden niet meer van je, maar jij houdt ook niet meer van jezelf. Ze hebben jou niet alleen uitgesloten, maar jij sluit jezelf ook uit van een gelukkig leven. Je vindt iedereen belangrijker dan jezelf. Je wilt door iedereen aardig gevonden worden en durft nooit nee te zeggen. Want wat zullen ze er dan van denken? Bang voor afwijzing. De enige die ik daardoor afwees, was mezelf. En de enige die me kon helpen, was ook ikzelf. Dus: gefeliciteerd!

Ook al vind je jezelf het nog niet waard, hou je nog niet van jezelf, werk je hard, stel je hoge eisen aan jezelf en zorg je liever voor een ander dan voor jezelf? Dan is dat exact wat je ook kunt laten. Het begint met uitzoeken hoe het zo is gekomen dat jij jezelf in de steek hebt gelaten. Net als ik dat had gedaan. Ik ben begonnen met kijken waarvoor ik dankbaar kon zijn, in plaats van wat er allemaal niet was.

Ruimte voor reflectie

Dankbaarheid

“Focus op wat er wél is, en wees er dankbaar voor.”

OPDRACHT

Koop een klein notitieboekje met een pen en leg die in je tas, bij je bed, zorg dat je hem altijd bij je hebt. Zodra je iets leuks, fijns of bijzonders hebt meegemaakt, schrijf je het op. Lukt dat niet op de dag zelf? Doe het dan standaard elke avond voor het slapengaan. Focus op wat er wél is, en wees er dankbaar voor. Vind je dat lastig? Gebruik dan het ABC:

A: Adem
B: Brood
C: Citroën
D: ...
E: ...

Zeg voor je gaat slapen tegen jezelf: "Ga nu maar lekker liggen, geniet van de nachtrust, morgen wordt weer een heerlijke dag, en sta open voor verwondering en alles wat op jouw pad komt."

The good, van genieten.
The bad, van leven.
The ugly, van wegblijven.

Alles wat wij denken, zijn wij. Alles wat we doen, maakt ons. Negativiteit trekt negativiteit aan. Roddelen trekt roddelen aan. Oneerlijkheid trekt oneerlijkheid aan. Dus: BE lief voor anderen, maar vooral voor en over jezelf. Je luistert zelf altijd mee. Behandel anderen zoals jijzelf behandeld wilt worden, en de juiste mensen komen op jouw pad.

Dankwoord

Ik begin bij mezelf.

Bedankt, **Vol liefde, Marsja**. Bedankt dat ik tien jaar lang nooit opgaf. Bedankt dat ik elke dag drie uur bleef maken om aan dit boek te werken. Bedankt dat ik elke dag een stap bleef zetten. Bedankt dat ik bleef geloven, ook toen het stil was, ook toen niemand keek, ook toen ik het zelf bijna niet meer kon. Jij bent de reden dat dit boek bestaat.

Boaz, mijn zoon, mijn grootste leraar. Jij hebt mij geleerd wat onvoorwaardelijke liefde is. Jij heelt mijn mannenpijn. Want wat ben jij een geboren gentleman en supersensitief tegelijk. Door jouw liefde heelt mijn innerlijke kind.

Mam, bedankt voor alles wat je hebt proberen te doen. Ik zie je. En ik ben je dankbaar voor mijn leven hier.

Pap, bedankt voor mijn leven. Je was meestal afwezig, maar je hebt wel altijd hard gewerkt.

Broertjes en zusje, bedankt dat jullie er zijn. Mijn deur staat altijd open.

Adriaan Hoogendijk, jij was de eerste die tegen mij zei: *"Wat jij van nature hebt, kan niemand aanleren."* Die woorden zijn nooit meer weggegaan. Dankjewel voor je vertrouwen, voor het voorwoord in dit boek, en voor het feit dat jij in mij geloofde, toen ik dat zelf nog niet helemaal durfde.

Ik heb vele **coaches, mentoren en leraren** op mijn pad ontmoet, en aan jullie allemaal: dankjewel. Jullie hebben mij stukje voor beetje door de pijnlijkste processen geholpen naar de ruwe diamant die ik al was.

In het bijzonder wil ik **David de Kock** en **Arjan Vergeer** bedanken. In 2014 ging ik in jullie jaarprogramma van nul naar diamond. Nog steeds zet ik elke dag een stap. Dankjewel voor jullie review voor op de cover, en dat ik de 365 dagen modules mocht gebruiken.

Vrienden en dierbaren, nog hier, ooit hier of niet meer bij ons. Bedankt voor alle liefde die jullie mij gaven. Het was altijd meer dan de liefde die ik voor mezelf had. Ik hou nog altijd van jullie, in mijn hart.

En dan, **last but not least, mijn lovers en mijn haters.**

Mijn **lovers**, jullie hebben mij laten zien hoe inspirerend ik was. Bedankt voor jullie liefde, steun, kaarten, cadeaus en donaties. Met jullie was ik nooit alleen.

Mijn **haters, pesters, narcistische exen**, bedankt dat jullie undercover al van mij hielden. Dat jullie mij scherp hielden. En

vooral dat jullie mij eraan herinnerden: als de mensen die je groot hebben gebracht je niet klein hebben gekregen, dan kan niemand dat daarna meer.

Zonder tegenwind kan een vlieger niet stijgen. Onder druk ontstaat een diamant. Een zandkorrel wordt een parel. De stenen die jullie gooiden, gebruikte ik als fundering van mijn imperium.

Dus ook jullie: dikke dank.

En tot slot wil ik afsluiten met een Ho'oponopono voor iedereen die ik ooit heb gekwetst:

Het spijt me.
Vergeef me.
Ik hou van jou.
Bedankt.

Vol liefde, Marsja

Ruimte voor reflectie

Kies jouw omgeving

"Met welke mensen ga je om? Krijg je er energie van, of kosten ze je energie?"

KIES JOUW OMGEVING

Met welke mensen ga je nu om?
Krijg je er energie van?
Of zijn ze negatief?

Met welke tien mensen ga jij het meest om?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

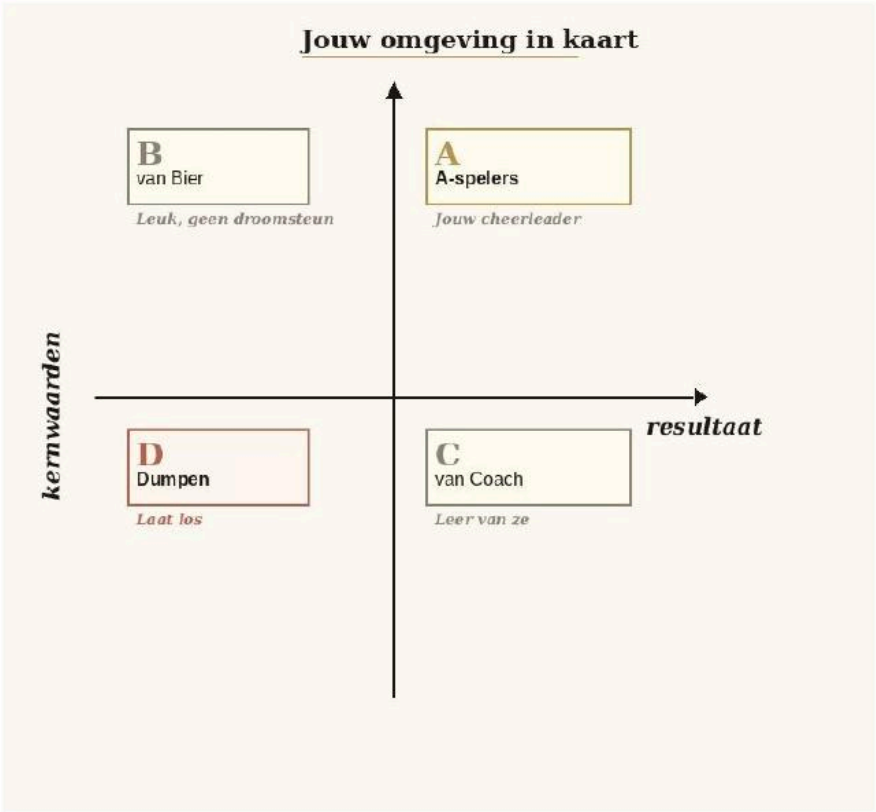
Schrijf nu alle namen op post-its en plak ze bij het juiste veld in de illustratie.

A-spelers, de mensen die jou steunen, jou zien en jouw cheerleader zijn.

B van Bier, leuk voor in de kroeg, maar verder zijn ze geen supporter van jouw dromen.

C van Coach, deze mensen hebben niet dezelfde kernwaarden, maar je kunt wél van ze leren.

D van Dumpen, deze mensen hebben niet dezelfde kernwaarden en helpen je ook niet verder. Je zou ze eigenlijk moeten dumpen.



Maar alles begint bij jezelf.

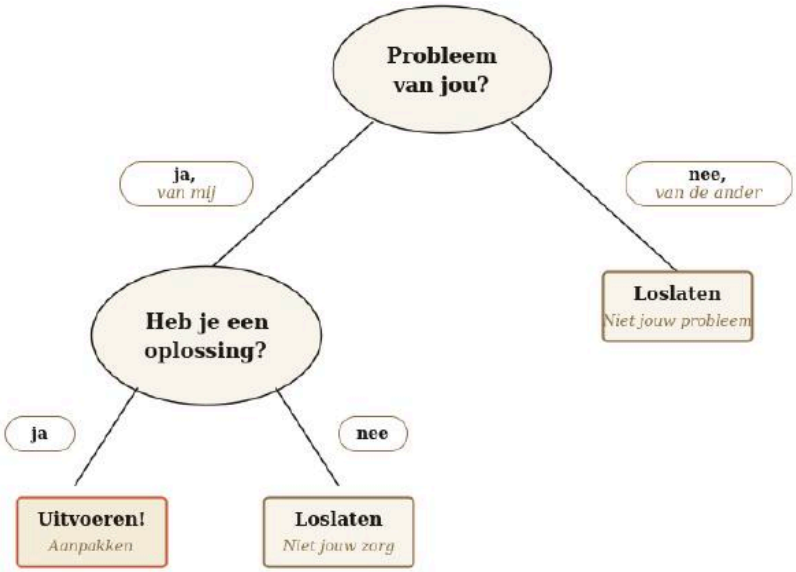
Wat wil je veranderen?

Waar ben je echt niet blij mee?

Wanneer zou jouw jaar geslaagd zijn?

Hoe ziet het einde van het jaar er dan voor jou uit?

Welke problemen kun je zelf oplossen?



2× ja → *waar wacht je op?* **Aanpakken.**

2× nee → *niet jouw probleem.* **Loslaten.**

Geen oplossing? Dan is het ook niet jouw probleem.

Maar dat vond ik lastig, want mijn ouders wilden me niet zien. Als ik er niet meer mijn best voor deed, wat dan? Moest ik maar wachten op een rouwkaart? Gaan ze bellen als ze ziek zijn? Laten we eerst terugkeren naar een stuk uit mijn jeugd.

ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE?

Hoe ziet dat eruit? Weet überhaupt iemand wat dat is?
Hoe voelt dat? Wat doe je dan anders?

Houden ouders onvoorwaardelijk van hun kinderen?
Of is het juist andersom?

Voor mijn gevoel is de enige in mijn leven die mij onvoorwaardelijk heeft liefgehad, mijn oma geweest. Natuurlijk was ook zij het zeker niet altijd eens met mijn keuzes en had ze het liever anders gezien. Maar zij is de enige die mij nooit het gevoel heeft gegeven dat ik niet goed genoeg was. Integendeel zelfs. Ik voel de band die wij hebben. Vanaf de eerste dag dat zij wist dat ik zou komen, hield zij van mij, zonder me zelfs maar gezien te hebben. En toen ik er eenmaal was: onbetaalbaar, zo kostbaar. Zij is mijn oma en ik haar eerste kleindochter. Wat een liefde.

Hoe kan het dan dat er in mijn familiesysteem iets mis is? Hoe kan het dat ik van de moeder van mijn moeder zoveel onvoorwaardelijke liefde kan voelen, terwijl de toegang tot de liefde van mijn eigen moeder aan voorwaarden moet voldoen? Als ze dit leest, wordt ze waarschijnlijk boos. Ik hoor nog haar stem door de telefoon galmen: "Ik laat me niet vertellen dat ik niet van jou hou. Ik hou van jou! Ik hou van jou!" En toch voelde

ik het niet. Ik voelde verwijt, boosheid. Ja, fijn dat je van me houdt, maar waarom wil je dan, na 13 jaar na mijn 'fout', nog steeds niet minimaal vier keer per jaar afspreken? Een etentje, dagje winkelen, sauna, zelfs een high tea die ik voor haar had georganiseerd sloeg ze af. "Nee, en je weet wel waarom! Maar ik hou wél van je!"

Kopzorgen heeft het mij gekost om haar te begrijpen. En nu begrijp ik haar beter dan ooit. En ik vind het zo jammer dat ze dit nu alleen weet omdat ze dit boek leest. Waar ze van schrikt, waar ze verdrietig van wordt, waar ze boos om wordt, en misschien me niet begrijpt. Maar misschien begrijpen we elkaar nu beter dan ooit, missen we elkaar meer dan ooit, en houden we meer van elkaar dan ooit hiervoor. In ieder geval: ik wel. Zo zonde dat we deze eenzaamheid en dit verdriet niet kunnen delen. Elkaar niet kunnen vasthouden en zeggen: "Ik zie je." Het nummer van Ali B klinkt terwijl ik dit type door mijn hoofd... "O, ik mis jullie nu al, hoewel jullie nog bij me zijn!" Dat gevoel heb ik ook. Ik mis mijn ouders nu al, hoewel ze er nog zijn. Wachtend op een telefoontje dat de huidkanker van mijn moeder zo ver is gevorderd dat er niets meer aan te doen is. Of dat de hartaanval van mijn vader een keer niet meer de ic heeft gehaald. Alleen een rouwkaart in de bus. Of nog erger: ze zijn al dood en ik weet het niet eens.

Dat was het dan. Het leven aan ons geschonken. Om van te genieten, om van te leren. Geen generale repetitie, geen proefleven. Nee, dit is het, lieve mensen. En natuurlijk hoop ik

ook, zoals ik van huis uit heb meegekregen, dat het Paradijs geen sprookje is en dat Armageddon, net zoals in films, een ingrijpen van God brengt waarbij alle pijn en alle overledenen terugkomen op aarde. Of het nou Allah, Jehovah, Mohammed of hoe mensen God ook maar noemen, het zou zo mooi zijn. Want laten we eerlijk zijn: welke mensheid moet deze aarde en maatschappij nog redden? Maar ik dwaal af. Ik denk dat je mijn punt wel begrijpt.

Dat is waarvoor ik de afgelopen jaren heb gekozen: leren. Leren hoe het wél gaat. Leren hoe het anders kan. Leren hoe je onvoorwaardelijk van jezelf kunt houden, ondanks dat heel het leven en al onze relaties niets anders lijken te omvatten dan voorwaarden waaraan we moeten voldoen om geaccepteerd te worden.

Ik heb zo'n schijthekel aan MOETEN. Mijn haren gingen ervan overeind staan. "Je MOET dit, je MOET dat..." Herkenbaar? Maar wat ik nog veel erger vond, was het lijstje dat alleen ík kon veranderen: wat moet ik van mezelf? Ga jij eens goed zitten. Wat moet jij allemaal van jezelf?

Ruimte voor reflectie

Moeten vs. mogen

“Mijn eerste besluit: ik moet vanaf nu helemaal niets meer. En daarmee veranderde alles.”

MOETEN VS. MOGEN

Nu jouw lijstje af is:

Wat voel je nu?

Ben je niet een beetje veeleisend voor jezelf?

Gaan jouw haren niet overeind staan van jouw eigen lijstje?
Word je er zelf niet moe van?

En wat ga jij eraan doen?

Ik weet wel wat ik heb gedaan.

Pak je lijstje er nog eens bij en schrijf er nu naast: van wie moet je dat eigenlijk?

Verrast het je, net als mij? Dat was mijn allereerste besluit: ik moet vanaf nu helemaal niets meer. En daarmee veranderde alles. Wat ik van anderen meende te moeten, schrapte ik meteen. Wat ik van mezelf moest, veranderde ik in *willen*.

Pak nu nog eens je lijstje...

Blijft er iets over?

Wil je dit écht?

Ik had werkelijk geen flauw idee. Als je alles zelf mag weten, zonder ook maar met iemand rekening te houden, en nee, ook niet met jouw partner, jouw kinderen, niemand, hoe zou jouw lijstje er dan uitzien? Wat zou je dan, misschien zelfs nog steeds heel graag, willen? Kan het 'moeten' veranderen in 'willen'?

Ik begon ook te mijmeren. De droom van een camping had ik al van jongs af aan, ik ben altijd niet weg te slaan van campings en de sfeer. Buiten genieten van de natuur en van elkaar, en helemaal niets hoeven. Als ik daar toch eens mijn leven van kon maken. Maar ja, nu ben ik 38, heb een eigen bedrijf, een koopappartement. En de lieve vrienden met wie je het deelt en hun goedbedoelde adviezen maken het ook niet makkelijker: "Ja maar, hoe zie je dat dan? Als dat zo makkelijk was, had iedereen het gedaan! En hoe wil je dat betalen, Mars?" Al dat bij elkaar maakt dat ik mijn eigen grootste vijand ben. De angst, de onzekerheid en het verlangen naar goedkeuring maken dat ik niet eens verder keek, en het nu nog steeds een droom is die ik heel graag zou laten slagen, maar waarvoor ik het lef niet heb om eraan te beginnen.

Als geld geen issue was en je vrij was om, zonder lasten, jouw droom op te schrijven:

Wat is dan stiekem jouw grote droom? En niemand leest mee, dus leef je uit! Acteur, schilder, zangeres, auteur, uitvinder, designer? Niets is te gek. Neem even lekker de tijd om te dromen... en schrijf die droom nu op!

Tja, en dan nu terug naar onvoorwaardelijke liefde.

Van wie houd jij het allermeeste?

En waarom?

En welke naam staat er?

Ik hoop dat jij je eigen naam hebt opgeschreven, maar niet getreurd, want bij mij stond die er ook niet. Bij mij stond... wat anders? **Mijn oma!!!** Duh, dacht ik nog, maar is dat zo vanzelfsprekend? Houd je meer van anderen dan van jezelf? Kun je van anderen houden zonder eerst van jezelf te houden? En als jij niet van jezelf houdt, geloof je dan iemand die tegen jou zegt: "O schat, ik hou zoveel van jou"?

Een stem in mijn achterhoofd, ver verstopt, fluisterde: "Ja natuurlijk, jij wel, tssss... Dat doe ik zelf niet eens!"

Wat was dat het trieste verhaal.
Herkenbaar?

Word je er net zo verdrietig van als ik?
Voel je je net zo eenzaam en alleen?
Schaam je je net als ik? Ben je doodsbang dat ook maar iemand het merkt, het ruikt, en op je afkomt. Klaar om toe te slaan als je even niet oplet? Zo bang om weer gekwetst te worden dat je niemand meer binnenlaat? Jouw bunker net zo stevig als de mijne? Mijn kleine meisje goed verstopt, zodat niemand, maar dan ook echt niemand, me ooit nog zoveel pijn kan doen als mijn ouders. Lekker veilig hier bij mij binnen.

Maar is dit fijn? Is het gezellig? Of lig je, net als ik, in dat heerlijke king-size tweepersoonsbed gruwelijk veilig, maar met altijd (op hier en daar een wilde nacht na) moederziel alleen? Zonder het zelfs te beseffen, omdat je er niet bewust voor kiest. Ben jij ook de vrolijke, wilde "ik ben o zo happy als single"? Dat schreeuwend naar iedereen die het maar wil horen: "O nee hoor, geen relatie voor mij! Al dat gezeik en gezeur! Pfff, ben zo blij dat ik daarvan af ben. Nee, voor mij alleen de lol, niet de lasten."

Of ben jij blij dat er in ieder geval nog iemand op de bank zit? En als die persoon jou al niet helemaal wil, ja, het is niet mijn droompartner, maar we hebben wel een huis samen, hè? Doodsbang dat je als enige overblijft, en helemaal niemand jou wil.

Ik heb, toen ik erachter kwam, misschien wel het hardst gehuild dat ik ooit had gedaan. Het besef dat je jouw ouders niet meer

kunt aanrekenen wat jou is aangedaan. En toch jezelf afvragen: waar heb ik dit aan verdiend?

NEWSFLASH!!!

Dat heb je niet. Ik niet, jij niet, niemand niet. Niemand heeft verdiend wat jij en ik hebben meegemaakt. Nee, jij ook niet. We zijn eigenlijk allemaal kleine jongens en meisjes in een groot, volwassen lijf. Die er met al onze tegenslagen, in de kern maar één ding willen: dat papa en mama trots op ons zijn en van ons houden. Is dat niet precies waar onze keuzes, onze dromen, ons eigen pad kiezen sneuvelen? Misschien omdat je hebt gemaakt dat je het niet waard bent om van te houden. Misschien uit angst, want nog een teleurstelling is zo verdrietig en beschamend. "Kijk, daar komt ze weer met haar goede ideeën. Zoek gewoon een baan en ga maar eens werken! Denk je nou echt, Marsja, dat dit zo simpel is? En wat maakt dat jou dat wel zou lukken? Als dat echt zou werken, dan deed toch iedereen het al!" Ik hoor de verschillende stemmen, gelukkig nu in het verleden, nog steeds weleens door mijn hoofd.

En dan heb ik een heel ondernemend, stronteigenwijs en positief karakter dat me er niets van aantrekt. Maar wat denk jij, zou het me geholpen hebben? Nee, natuurlijk niet. Want ik was verdrietig en eenzaam en voelde me sowieso al niet goed genoeg.

Waar ik achter kwam: het leven overkomt mij helemaal niet. Natuurlijk overkomen je dingen in je jeugd waar je niets aan kunt doen, dingen die je liever anders had gezien, als jij het voor het zeggen had gehad. Toen had je dat niet. Maar nu?

Wat zou je nú doen als jij het voor het zeggen had?

Wat zijn dan jouw keuzes?

Ja, sorry lieverd. Ik kan het niet mooier maken. Het punt waarop jij nu staat is niets anders dan het gevolg van jouw eigen keuzes. "Hoezo?" zul je denken. "Net of ik hier allemaal om heb gevraagd!"

Gun jij jezelf meer dan dit?

Is de baan waar je nu in zit jouw droombaan?

Is de partner die je hebt jouw droompartner?

Het leven dat je leeft, is dat het leven waar jij van droomde? Of toch niet?

En wie denk je dat dit kan veranderen?
Jouw vader? Jouw moeder? Hoe dan?

"Als ik dit niet had meegemaakt, was het anders geweest." "Als ik geld had, was het anders." Maar hoezo?

Als je niemand meer de schuld kunt geven van jouw keuzes,
wie denk je dan dat als enige jou gelukkig kan maken?
Wie is de enige die weet wat jij nodig hebt?
En hoe ziet geluk er dan voor jou uit?

We worden allemaal met onze eigen talenten geboren, maar zien we ze wel als talent?

Wat zijn jouw talenten?

Waarom houd jij van jezelf?

Voor wie ben jij de beste partner ooit?

Ruimte voor reflectie

Wie ben ik?

"Hoe houd je onvoorwaardelijk van jezelf, als je geen onvoorwaardelijke liefde kent?"

WIE BEN IK?

Nou, daar sta ik dan. Huilend, boos, vol verwijten, en ja, vooral mezelf verwijtend dat ik zoveel fouten heb gemaakt. Zoveel missers begaan. Zo niet wetend welke kant ik op moet. Als ik verantwoordelijk ben voor al mijn stappen, wat ga ik dan nú doen om dit te veranderen?

Ik wist echt niet waar ik moest beginnen. Ik voelde me als Bambi voor het eerst op het ijs: wankelende beentjes, grote, blauwe, bange ogen die de wereld in kijken. Ja, hoe dan? Hoe moet ik dan van mezelf houden? Hoe leef ik als ik mezelf alles gun? En wat wil ik eigenlijk écht, als ik alles mag doen wat ik wil, zonder rekening te houden met andermans afwijzing, andermans goedbedoelde maar zeer demotiverende raad?

Maar is andermans waarheid de juiste? En wat anderen zeggen, naar wie kijk en luister jij?

Naar mensen die gelukkig zijn? Naar mensen die voluit leven? Naar miljonairs? Ook gewoon kleine jongens en meisjes in een groot lichaam, maar dan met veel geld. Ik keek eens rond in mijn leven en dacht: "Ja, wie leeft hier eigenlijk zijn droom?" Wie zijn mijn ad-*vies-zeur*s? Want vies en zeur in één woord, dat kan toch niet goed zijn? Dus besloot ik te luisteren naar mensen die al gelukkig waren. Mensen die hun droom al leven.

Miljonairs. Want die weten het echt. Maar hoe vind ik die mensen? En waarom zouden ze hun kostbare tijd in mij steken?

Ik houd niet van mezelf en ik weet niet wat ik wil. Gun ik mezelf zo'n droomleven wel echt?

En wat is mijn droomleven? En wie ben ik als ik alles mag zijn?

Ze zeggen wel eens dat je bent geworden, door wat je hebt meegemaakt, wie je bent. Ik voelde me eenzaam, had geen vertrouwen in de wereld, mezelf of de toekomst. Was ik wel echt wie ik dacht dat ik was? En zo niet, wie ben ik dan wel? En zo begon de zoektocht naar mezelf.

Wie ben ik? Wat maakt mij uniek en wat is mijn droom? Hoe houd je onvoorwaardelijk van jezelf, als je geen onvoorwaardelijke liefde kent?

Het begint bij het begin. Ik ben mijn ouders. Tja, en daar moet je maar blij mee zijn. Mijn vader noemde ik mijn "biobak", hem missen? Wat is dat? Mijn moeder in haar bubbel, mooi braaf leven voor de buitenkant. Maar ja, is zij er zo op vooruitgegaan? Beide ouders zien hun kinderen niet of nauwelijks. Wat heb ik dan aan hen? Daar wil je toch niet op lijken. Ik doe het alleen en vooral beter dan wat jullie ervan hebben gemaakt... BLA BLA BLA...

Maar wie ben ik als ik voor 50% mijn moeder ben en voor 50% mijn vader, en ik zo ongelooflijk boos op hen ben dat ik mezelf en mijn roots voor 100% afwijs? Maar nog belangrijker: hoe verander ik dit? Waarom ben ik hier? Die vraag veranderde in: hoe ben ik hier! Alleen daarom al mag ik mijn ouders dankbaar zijn. Ik leef! Vraag me niet hoe het leven er toen uitzag, maar het is wel een wonder dat ik er zonder mijn ouders, met al hun fouten en gebreken, sowieso niet geweest zou zijn. Er was een tijd dat ik er ook niet meer wilde zijn.

Door het gras naast de rails liep ik in een waas. De trein kon elk moment komen. De tranen liepen over mijn wangen. Radeloos, ik wist niet meer wat ik moest doen. Maar ik kon niet meer terug. Nooit meer ging ik terug naar dat verschrikkelijke huis, met die verschrikkelijke woorden van morgen. Ik was zo klaar met heel mijn leven. Mijn broertje had het beter bekeken, die mocht immers wel bij zijn vader wonen. En nee, ik moest hier blijven. Want laten we eerlijk zijn: de vrouw van mijn vader, die bij onze eerste ontmoeting zei "Nou, ik ben je nieuwe moeder", dat werd ze zeker niet. Ik kon nergens meer heen. Ik was echt alles kwijt en had niemand meer die mij zag staan.

Toen mijn ouders gingen scheiden was ik natuurlijk erg verdrietig. Weggerukt uit Haarlem, meegenomen naar Hoorn. Zo voelde dat voor mij. Ik was boos, wilde daar niet wonen en wilde dus ook geen nieuwe vriendjes maken. Ik wilde Carina, mijn beste vriendin, en ook de dochter van mijn nieuwe

stiefvader. Maar die wilde geen contact meer, want ik had haar vader ingepikt. Nou lieverd, die vader mag je houden, doe mij gewoon mijn eigen vader maar. Ik wilde Jefta, mijn jeugdvriendje. Ik was gek op hem, maar eenmaal verhuisd had ik hem nooit meer gesproken. Je had toen nog geen internet, laat staan sociale media. Mijn moeder en stiefvader waren zelf ook uitgesloten geraakt uit de gemeenschap van Jehovah's Getuigen, omdat vreemdgaan er absoluut niet in zit. Ik schaamde me. Ik was de eerste in de klas van wie de ouders gingen scheiden, dat was destijds nog niet zo normaal als nu. De grapjes begreep ik niet, maar ik wist wel dat ik ze niet leuk vond. "Weet je hoe we Evert en Marjan noemen? Pa-tat douw je in de ma-yonaise." Ik lachte mee van buiten. Maar van binnen huilde ik. Ik begreep niet eens wat ze bedoelden. En daar sta je dan als 11-jarige, als oudste van vier kinderen. Ik kon er toch niets aan doen? Maar ik kon helemaal niks.

In Hoorn waren de eerste jaren verschrikkelijk. Mijn stiefvader was een dominante, narcistische man. Hoe relaxed het in Haarlem was geweest, zo streng werd het regime nu. Geen voeten op tafel, en bij mij handen, zoals de hele familie lachend zei vanwege mijn superlange tenen. Niet grappig dus. Als je met een elleboog op tafel zat, kreeg je er een prik met een vork in, zodat je het na een paar keer vanzelf afleerde. Ik voelde me zo eenzaam. In de gemeenschap van Jehovah's Getuigen werden wij kinderen nog wel opgevangen. Maar mijn moeder en stiefvader werden genegeerd. Die moesten eerst weer binnen de

lijntjes lopen en laten zien dat ze spijt hadden van hun daden. Dan kon je worden hersteld en praatte iedereen weer met je.

Als ik dat zou doen, zou mijn moeder met een dikke bos bloemen om mijn nek vliegen van blijdschap. Maar ik wil dat niet meer. In mijn ogen is God een God van liefde. De pijn en afwijzing die ik heb gevoeld, en soms nog voel, kan geen liefde zijn. Ik WEIGER dat te geloven. Liefde vergeeft alles, liefde sluit geen mensen uit. Stel dat ik dat zou doen en ik zet een stap buiten de lijntjes, begin je van voren af aan. Dat zou bij mij geen week duren. Dus laat mij de bloemen maar zitten. Ik zet zelf de bloemetjes wel buiten.

Ik vind zelf ook dat ik helemaal niet uitgesloten kan zijn. Ik heb de keuze om gedoopt te worden zichtbaar gemaakt, letterlijk gedoopt in water, voor iedereen zichtbaar. Maar innerlijk heb ik dit nooit met God afgesproken. Mensen sluiten uit. God nooit.

Hoe kwam ik dan op die keuze? Bij de overgang naar de middelbare school kwamen er nieuwe kinderen. Jefta en ik hadden afgesproken dat we op de basisschool nog traktaties zouden aannemen als iemand jarig was, maar op de middelbare school hoefde dat niet meer, daar werd niet getrakteerd. Op mijn nieuwe school was er iemand jarig en ik pakte de traktatie aan. Maar er was in mijn klas ook een Jehovah's Getuigen-kind dat niets aannam. Het gevolg: ik werd gruwelijk gepest en uitgescholden als "nep-Jehovah's Getuige". Ik durfde dit thuis

niet te vertellen. Mijn stiefvader was echt van de lijfstraffen, waarschijnlijk had hij dat van huis uit meegekregen, want hij had het zelf ook gehad. Als we straf kregen, moesten we mee naar boven. Broek naar beneden, en we kregen een dik pak slaag op onze blote kont. Zowel mijn moeder als mijn stiefvader, net wie er boos was. En niet één of twee keer, maar echt 10 tot 20 keer. Zo hard dat je daarna zo'n brandende, pijnlijke kont had dat je er niet eens op kon zitten, en het nog een hele middag nagloede. Je wilt zo niet over je moeder denken, laat staan praten. Het heeft lang geduurd voordat ik dit aan mezelf toegaf.

Tot ik bij Odet aan tafel zat en zij de E-tool wilde oefenen, met mij als proefsessiecliënt. Ze vertelde me dat mijn intuïtie echt goed is, maar dat mijn keelchakra open mocht en ik deze intuïtie vaker mocht laten spreken. Waarop ik zei dat ik dat heel moeilijk vond, dan voelde ik me zo kwetsbaar. De ontwikkelaar en trainer van het programma kwam erbij zitten en vroeg: "Marsja, mag ik je iets vragen?" Ja, natuurlijk, zei ik nog enthousiast. "Ben jij ooit mishandeld?" Ik voelde deze vraag tot op mijn bot. En begon zo hard te huilen en snikken. Eindelijk, na al die jaren, durfde ik het te zeggen. Ja, zo voelde het voor mij in ieder geval. Ik heb echt zitten huilen als een klein kind. Ik voelde me zo schuldig naar mijn moeder toe en schaamde me diep. Omdat ik mijn kleine zusje vaak ook de klappen had laten ondergaan en haar de schuld op zich had laten nemen, als ik het echt niet meer aankon. Ik vind dat nu echt zo erg dat ik dat ooit heb kunnen doen.

Lieve Mignon,

Als je dit leest, wil ik je zeggen: het spijt me zo ongelooflijk. Ik had dat echt nooit, maar dan ook echt nooit, mogen doen. Die lijfstraffen waren echt niet normaal. We werden allebei gepest op school, we kregen lijfstraffen thuis, en dan ik er ook nog eens bij. Dat moet een hel voor je zijn geweest. Jij bent nu nog steeds Jehovah's Getuige en ik ben uitgesloten. We hebben al jaren geen contact meer. Maar ik wil dat jij ook weet: lieve schat, het had niets met jou te maken. Ik schrijf dit zodat de hele wereld het mag weten. Sorry, lieverd. Ik had dat echt nooit mogen doen. Ik kan het helaas niet terugdraaien, maar ik schaam me diep. Dus nogmaals: sorry, sorry, sorry. Ik weet dat mijn sorry jouw pijn en verdriet niet wegneemt, maar ik hoop wel dat het in ieder geval iets verzacht.

Xxx

Hou van jou. Voor altijd jouw zus.

Odet vroeg me: "Is het een idee dat jij een mooie kinderfoto in jouw huiskamer zet met een kaarsje, en dat je elke keer als je erlangs loopt zegt: wat ben jij toch een schat, wat ben jij toch een lieverd?" De tranen liepen over mijn wangen. Ik voelde dat ik dan eindelijk gezien werd, en gezien mócht worden. En dat voelde zo goed.

Ik had ooit wel nagedacht over de strenge straffen, maar vond dat dan toch geen 'echte' mishandeling. Want ik werd niet door de kamer geslagen of liep bont en blauw naar school. Maar van binnen ben ik bont en blauw, vernederd, geslagen. Ik kreeg altijd het gevoel dat ik niet goed genoeg was en er niet mocht zijn. Niet bij mijn vader, niet op school, niet thuis.

Omdat ik voelde dat ik hier iets mee moest doen, had ik een afspraak gemaakt met mijn held: Cas Bollen, energetisch massageexpert. Deze man was drie jaar mijn veilige haven, mijn steun en toeverlaat. De vaderlijke liefde die mij elke sessie anderhalf uur begeleidde, masseerde, aanhoorde, spiegelde en voor me zorgde.

Ik kon dit toch niet opgeven, maar ik was zo moe. En toen vroeg Cas me: "Maar hoelang ga je nog zo door? Nog 5, 10, 15, 20 jaar?" En toen voelde ik aan alles dat ik dat niet meer wilde. Ik was 39 jaar.

OPDRACHT

Waar loop jij al jaren tegenaan?

Is het in jouw macht dit op te lossen?

Hoelang ga je dit nog proberen?

Nog 5, 10, 15, 20 jaar?

Maar hoe laat je los als je niet weet hoe? Als het voelt als opgeven? Als het voelt alsof je hebt gefaald? Dat als ik geen pogingen meer doe om contact te zoeken met mijn ouders, het gewoon over en klaar is. Krijg ik dan levenslang eenzaamheid, alleen omdat ik verliefd werd op een man die geen Jehovah's Getuige was? Een man die niet goed genoeg was.

In het begin vond ik het niet zo erg dat mijn moeder me niet meer wilde zien. Ik was boos en klaar. Maar nu, 24 jaar later, weet ik niet meer wat ik moet doen om ons contact te herstellen. Ja, ik kan weer Jehovah's Getuige worden en dan staat mijn moeder met een dikke bos bloemen op de stoep. Maar wat ze niet weten: het is stuk. Klaar. Ik kan ze niet meer vertrouwen, want de eerstvolgende keer dat er in hun ogen iets verkeerd gaat, word ik weer verstoten. Ik moet er niet aan denken om die afwijzing opnieuw te voelen.

En laten we eerlijk zijn: geen seks voor het huwelijk, dat was me één keer gelukt. (Als je oraal niet meetelt. :-P) Maar eerlijk is eerlijk: dat lukt me sowieso geen tweede keer meer. Dit heeft geen uitleg nodig, toch? Dus dat is geen optie. Nog 5, 10, 15, 20 jaar proberen een tussenweg te vinden, ook niet. Want vier keer per jaar afspreken is voor mij het minimum, en als dat niet kan, wat ben ik dan eigenlijk aan het proberen? Maar ik doe niet wat mijn moeder wil, en mijn moeder niet wat ik wil. Zij was de ouder en ik het kind, en ik vond dat zij de verantwoordelijkheid had, als ze kinderen wil nemen, om ook voor ze te zorgen.

De volgende oefening heeft mijn ogen keihard geopend en heeft me meer pijn gedaan dan al het verdriet dat anderen mij hebben aangedaan.

Ruimte voor reflectie

Wat je zegt ben je zelf

“Behandel anderen zoals jijzelf behandeld wilt worden, en de juiste mensen komen op jouw pad.”

OPDRACHT

Ga in stilte een uur wandelen.

Houd in gedachten: waarom doe je niet wat je wilt doen? Waarom mag jij er niet zijn? Wie zegt dit?

Doe jezelf een lol en lees pas verder als je dit hebt gedaan. Lukt het je niet nu te gaan lopen? Leg het boek dan weg en plan het echt in.

Lekker gelopen?

Schrijf nu een brief aan de kracht die jou klein houdt. Schrijf hem zo lelijk, boos en hard als je kunt. Gooi alles eruit. Hou je niet in. Laat alles maar gaan. Je hoeft hem aan niemand op te sturen, hij is alleen voor jezelf.

Dit was mijn brief:

Ik zou willen beginnen met "lieve pa & ma", maar dat kan ik niet. Losers en kutwijf, hoe hebben jullie ooit aan kinderen kunnen beginnen? Dacht je nou echt, ma, dat door mij te nemen pa thuis zou blijven? Hoe verzin je het? Ik heb altijd gevoeld dat ik niet welkom was bij pa, en inderdaad, hij heeft er niet eens bewust voor gekozen. Dus ja, ik snap wel dat hij eruit is gepeerd toen hij de kans kreeg. Dat gevoel van niet gewenst zijn is een kutgevoel. Bedankt, heeft dit je nou geholpen? En als je dan ook zelf maar voor me had gezorgd. Maar nee, je hebt me uitgestoten, achtergelaten en in de steek gelaten. Doel/missie mislukt door je eigen stomme schuld, en ik moet daarvoor boeten. Nog steeds voel ik me het niet waard. Voel dat liefde niet voor mij is. En dat vind ik heel erg. Want als jij al niet van me houdt, wie dan wel? Waar heb ik dat aan verdiend? Heb je er dan werkelijk nooit bij stilgestaan hoe dat voor mij zou zijn? Ja, ik ben boos, en ja, ik neem het je kwalijk, en ja, ik mag zeggen dat het niet voelt dat je van me houdt. Want houden van is iets heel anders. En jammer dat jij je dat niet laat zeggen, want voor mij is het de waarheid. En als God liefde is, nou, dit is wel een heel rare manier van liefhebben. 't Is maar dat je het weet. Ik heb alles gedaan om een middenweg te vinden. Maar zelfs dat was niet goed genoeg. Nooit is iets bij jou goed genoeg. Dus onvoorwaardelijke liefde is niet iets wat ik heb meegekregen. Nou, verrassing: ik houd van jou. Ik ben nu eenmaal jouw dochter. Maar ik ga je vertellen: jij was voor mij nooit goed genoeg.

Pak nu jouw brief erbij en schrijf hem opnieuw. Vervang overal de naam van de persoon aan wie je hem schrijft door jouw eigen naam. Vervang "je" door "ik", "jou" door "mij". Het klinkt misschien raar, maar vertrouw op wat er gebeurt.

Lees hem daarna hardop voor.

Dit werd mijn brief:

Ik zou willen beginnen met "lieve Marsja", maar dat kan ik niet. Loser en kutwijf, hoe heb ik ooit aan kinderen kunnen beginnen? Dacht ik nou echt dat door mijzelf te nemen, pa thuis zou blijven? Hoe verzin ik het? Ik heb altijd gevoeld dat ik niet welkom was bij pa, en inderdaad, hij heeft er niet eens voor mij gekozen. Dus ja, ik snap dat hij eruit is gepeerd toen hij de kans kreeg. Dat gevoel van niet gewenst zijn is een kutgevoel. Bedankt, heeft dit mij nou geholpen? En als ik dan ook zelf maar voor mezelf zou zorgen. Maar nee, ik heb mezelf uitgestoten, achtergelaten en in de steek gelaten. Doel/missie mislukt door mijn eigen stomme schuld, en ik moet daarvoor boeten. Nog steeds voel ik me het niet waard. Voel dat liefde niet voor mij is. En dat vind ik heel erg. Want als ik al niet van mezelf houd, wie dan wel? Waar heb ik dat aan verdiend? Heb ik er dan werkelijk nooit bij stilgestaan hoe dat voor mezelf zou zijn? Ja, ik ben boos, en ja, ik neem het mezelf kwalijk, en ja, ik mag zeggen dat het niet voelt dat ik van mezelf houd, want houden van is heel anders. En jammer dat ik mezelf dat niet laat zeggen, want het is voor mij de waarheid. En als God liefde is, nou, dan is dit wel een heel rare manier van. 't Is maar dat ik het weet. Ik heb alles gedaan om een middenweg te zoeken. Maar zelfs dat was niet goed genoeg. Nooit is iets goed genoeg. Dus onvoorwaardelijke liefde is niet iets wat ik heb meegekregen. Nou, verrassing: ik houd van jou. Ik ben nu eenmaal jouw dochter. Maar ik ga je vertellen: ik was voor mezelf nooit goed genoeg.

Ik was zo verdrietig om dat te ontdekken. Had ik mezelf dit al die jaren laten geloven? Wat erg. Ik heb zo lang gehuild. Ik werd gepest op school. Mijn vader kwam niet meer opdagen, van de ene op de andere dag heb ik hem nooit meer gezien. En ik geloof dat ik dit verdien? HELL NO.

Dat is helemaal niet waar. Ik ben het waard. En ik wilde van mezelf houden, maar ik wist gewoon niet hoe. Hoe kun je van jezelf houden als je helemaal niet weet hoe houden van voelt? Ik was dit zelf gaan geloven, omdat mijn vader de alimentatie vaak niet betaalde, alsof ik het niet waard was om voor te betalen. Ik voelde me alleen, verraden en in de steek gelaten. Vanaf dat moment ging mijn hart op slot. Niemand kwam er meer bij mij in. Niemand, maar dan ook echt niemand, doet mij ooit nog zoveel pijn als mijn ouders. Ze zeggen wel eens: "Ik ben geworden wie ik ben door wat ik heb meegemaakt, alles heeft me juist sterk gemaakt." Verstand op nul? Nou, bij mij: hart op nul en verstand AAN. Ik wilde die pijn niet meer voelen. En nu ik dit schrijf, rollen er weer tranen over mijn wangen. Ik voel de pijn, het missen van mijn vader en moeder. Het blijft pijn doen dat ik niet goed genoeg voor ze ben, omdat ik niet doe wat mijn ouders en hun god zeggen.

Ik moet en wil geloven dat mijn ouders van me houden en dat dit echt voor mijn eigen bestwil is. Maar zo voelt het allesbehalve. Als dit voor mijn bestwil was, zou het niet zo fucking veel pijn doen. Als ze me zo in de steek laten, en als dat voor mijn bestwil is? Dan snap ik er nog steeds niets van. Maar

ík hoef daar niets aan te doen. Ik ga mezelf niet in de steek laten. Ik blijf van mezelf houden, en ik weet nog niet hoe, maar ik ga het onderzoeken.

Hoe word ik de beste partner voor mezelf?
Hoe houd ik voor 100% echt van mezelf?
Wanneer is dat? Ik wilde het weten, want ik ben de enige die het weet.
Maar hoe ziet dat er dan uit? Als ik alles mag doen in mijn leven, hoe ziet alles er dan uit? Als ik alles kan wat ik wil, wat wil ik dan kunnen?

Zo begon in 2013 mijn 365-daagse succes-reis als Diamond-deelnemer van hun programma. Ik heb genoten en gehuild. Gerouwd en vergeven. Bedankt en geleerd. Wat ik heb geleerd, vertel ik hier. Niet omdat ik weet wat jouw verdriet is, en niet omdat ik begrijp hoe jij je voelt. Iedereen heeft zijn eigen pijn en zijn eigen verhaal.

Ruimte voor reflectie

Vergeven

"Vergeven is de pen waarmee jij jouw verhaal herschrijft."

Maar welk verhaal geloof jij?
Luister jij nog naar jouw oude verhaal, of ga je met mij een nieuw verhaal leren schrijven?
Het verhaal waarin jij de regisseur bent van jouw film?
De auteur van jouw boek?
De hoofdrolspeler in jouw eigen leven?
Leef jij jouw leven nog steeds vanuit schaamte, angst voor afwijzing, de angst dat je het niet kunt?

Dat deed ik, al veel te lang. En ik wilde dat niet meer. Mijn besluit vanaf toen: ik ga alleen nog maar lief zijn voor mezelf. Uitzoeken wat ik écht wil. Als ik mijn plan heb, als ik mijn droom en missie ken, dan ga ik er alles voor geven om het te laten slagen. Want als ik iets wil, lukt het me. Dus dit lukt ook. Als jij dit nu leest, glimlach dan maar even, want dan is mijn boek in jouw handen en is mijn doel geslaagd.

Welkom in de kwetsbare stukken van mijn leven. Welkom, pak een stoel en kom kijken naar de film van mijn leven. Stap voor stap neem ik je mee. Ik hoop dat al mijn kennis, verdriet en ervaring voor iets moois en goeds zijn geweest, om jou, ja jij, glimlach nog maar een keer als je dit leest, te vertellen: **HOU VAN JEZELF!** Waar wacht je nog op?

Je kijkt de verkeerde kant op, dat is wat ik met dit boek zeg. Dat deed ik namelijk ook. Het verleden kun je niet veranderen. Het is geweest, het is voorbij. Je kunt er niets meer aan doen. Maar

van die oude fouten leer je, en die maak je dus nooit meer. Zo ga je het inderdaad nooit meer doen, want jij bent de baas. Jij bent de enige die van jouw leven iets kan maken. Ja, jij.

Aan wie geef jij nog de schuld?

Voor wie ben jij nog te min?

Blijf je luisteren en zitten?

Of ga je ze bedanken en vergeven, ruimte maken om verder te kunnen met je leven?

Vergeven doe je niet voor die ander, maar voor jezelf. Ik begreep die zin nooit. Hoe kun je iemand vergeven die je elke dag nog zoveel pijn doet? Die dingen heeft gedaan die het daglicht niet mogen zien? Ik had werkelijk geen flauw idee. Ik ga je niet vertellen hoe of wanneer je dat moet doen. Dat beslis jij zelf. Alleen jij kunt dat.

Wat je gaat helpen is de Ho'oponopono:

Het spijt me,
Vergeef me,
Ik hou van jou.
Bedankt.

Zeg dit alvast een keer hardop. Het werkt voor beide kanten.

Ik lag op de massagetafel bij Cas Bollen en voelde de pijn, de pijn naar mijn moeder, het gemis van haar aanwezigheid, het gemis van haar liefde. Hoe kon ik dat ooit vergeven? Regelmatig stuurde ik mijn moeder uitnodigingen voor een etentje, een lunch, of wat zij ook maar wilde ondernemen. En elke keer hetzelfde antwoord:

Lieve Marsja,

Je weet dat wij van je houden, maar dit kunnen we echt niet doen. Je weet wel waarom! Xx Mama.

PS: en ik hou echt heel veel van jou, ik heb je zelf gemaakt.

Pff. Daar zat ik dan achter de computer, tranen branden achter mijn ogen. Kom op zeg, mam, is een high tea met mij echt zoveel gevraagd? Heb ik echt zoveel fout gedaan dat ik zelfs geen twee uur in jouw buurt mag zijn? Zodat ik kan vragen hoe het met je gaat? Jou kan vertellen hoe het met mij gaat? Ben ik zo'n slechte omgang dat je me zelfs twee uur moet vermijden? Ben ik echt zo'n verderfelijk, goddeloos giftige zondaar die verstoten en afgesloten moet worden? Ik weiger te geloven dat dit de wil van God is. Als God een God van liefde is, bedankt dan maar! Ma, let je even op? Dít is geen liefde.

Ik heb levenslang gekregen voor één fout. Eén verkeerde stap veranderde mijn hele leven, en ja, die heb ik zelf gemaakt. En ja, ik kreeg altijd te horen: "Je wist toch van tevoren waar je aan begon, toen je werd gedoopt als Jehovah's Getuige?" Ja mam, dat klopt. Maar ik was 14 jaar. Kom op zeg, give me a break. Meen je dit serieus?

Ik houd van DE EX, hield van DE EX. Een deel van mij zal altijd van hem blijven houden. Ik hield meer van hem dan van jou, dan van mezelf, dan van wat dan ook. DE EX was mijn kerel, mijn vent, mijn held, mijn kanjer, ruige buitenkant, klein hartje, grote bek, en de liefste, zorgzaamste vent die ik ooit heb gekend en gehad.

Mijn moeder en vader heb ik destijds bewust gezegd: "Ik ga samenwonen, en of je het nu goed vindt of niet, de hele wereld kan dood neervallen." En, God, even één ding: als deze liefde niet zo bedoeld was, had je zo'n man niet moeten maken. Want deze liefde van mijn leven heeft me laten zien hoe het leven wél in elkaar zit, en hoe niet.

Wel was het in het echt een harde wereld. Mensen die elkaar maar nauwelijks vertrouwen. Maar ik hield van hem en hij van mij. Met hem kon ik de wereld aan. Hij gaf me de kracht om te zeggen: "Pa, ma, het is mooi geweest. Mijn hele leven heb ik willen bewijzen dat ik er mocht zijn, dat ik het verdiende. Op mijn tenen gelopen om binnen de lijntjes te blijven. Maar kom

op zeg, ik tussen de lijntjes kleuren? Was het niet jij, mam, die altijd al tegen me hebt gezegd: 'zelf doen'? Marsja moet altijd alles zelf doen. Van jongs af aan vond je dat soms bloedirritant, maar ik moet het ook alleen doen en ben blij dat ik al van jongs af aan 'zelf doen' heb gedaan. Want jij doet het in ieder geval zeker niet voor mij. Jij doet het voor jezelf. Dus je gaat er óf mee door, óf niet. Wat jij beslist. Ik ben je dankbaar en ik vergeef je, en deze brief is voor jou."

OPDRACHT

Schrijf jouw eigen brief aan degene die jij nog hebt te vergeven, en schrijf erbij wat jij jezelf nog niet hebt vergeven.

Doe het! Zonde van je kostbare tijd om dit niet zo snel mogelijk te doen. Niets had met jou te maken en je kon nergens iets aan doen. Hou dus op met jezelf dat te vertellen. Schei ermee uit. BULLSHIT.

Je hebt nu eenmaal een verleden, daar kun je niets meer aan doen. Maar je kunt vanaf nu wel iets doen om de toekomst te veranderen. Als jij blijft leven zoals je nu leeft, en denken zoals je nu denkt, krijg je ook de resultaten die je nu hebt. Wil jij dingen anders? Dan heb jij te veranderen. Niemand anders.

En hoe mooi is dat? Jij mag nu alles bepalen. Jij mag nu alles wat je wilt gaan doen, en dat kan niet in één keer. Dat gaat stap voor stap.

Waar ben jij nog niet blij mee?

Wat zou jij nog heel graag willen?

Op wie ben jij jaloers?

Ja, bij mij mag je jaloers zijn. Het is namelijk de snelweg naar jouw hartsverlangen. Vaak weet je niet wat je wilt, maar als je jaloers bent? Geloof me, dat is exact wat je zou willen.

Wat is het dat je een ander wel gunt, maar wat ook jij heel graag zou willen hebben of kunnen?

Wie is jouw idool?

Wie is jouw voorbeeld?

Waar zou jouw begrafenis over moeten gaan als je er niet meer bent?

Hoe wil jij dat mensen over je praten?

Wanneer is jouw leven geslaagd?

Wat is jouw missie?
En hoe vind je die?

We beginnen bij het begin: wie ben jij?

Waarom ben jij trots op jezelf?

Waarop niet?

Wat zou je graag anders zien, en wat ga jij doen om dat te veranderen?

Ik heb altijd een schijthekel gehad aan het woord ZELFDISCIPLINE. Je moet dit, je moet dat, je moet zo. IK MOET HELEMAAL NIKS. Maar is dat zo?

Ik durfde vroeger nooit nee te zeggen, bang dat mensen me niet meer vroegen, of dat ze het raar zouden vinden en me zouden afwijzen. Hoe is het daar ooit zo ver mee gekomen? Waarom?

Wat ik tegenwoordig doe als iemand me iets vraagt: ik zeg niet standaard ja. Ik zeg: "Ik kom er even op terug." Dat geeft me een moment om bij mezelf te checken: is het een ja? Of een nee? Zeg ik ja en nee tegen mezelf? Of is het een nee, en mag ik nee zeggen? Of de ander dat nu leuk vindt of niet. Soms is het ook gewoon een echte ja naar de ander én naar mezelf.

Neem als de voormalige good girl even de tijd om bij jezelf te checken voordat je snel antwoord geeft. Je gaat je verbazen over wat er dan bovenkomt.

Ik zal mezelf trouwens even voorstellen, niet zo netjes van mij, hele verhalen over de binnenkant van mijn leven en ik heb me nog niet eens fatsoenlijk voorgesteld. Sorry, zo ben ik niet opgevoed. Mijn naam is Marsja van Kilsdonk. Mijn moeder heet

Marjan en mijn vader Sjaak. Samen: Marsja. Mooie combinatie, maar lang heb ik me ook voor die naam geschaamd. Ik ben geboren in ziekenhuis "De Deo" op 28-07-1976. Ja, het begint bijna pijn te doen, die leeftijd, haha. Ik ben nu 49 en dit jaar al 50. Waar is die tijd gebleven? Zeven goede en zeven slechte jaren, nou, ik wil wel een deal maken: 50 slechte jaren en nu 50 goede jaren.

Toen mijn schouder brak, was voor mij de tijd gekomen dat ik aan de beurt was. En nu is het tijd om mijn shit te gebruiken als mest voor de toekomst. Mijn excuses alvast aan iedereen die ik raak met mijn openheid en het publiekelijk delen van mijn leven, zodat het nog tot iets goeds omgedraaid kan worden. Ik schaam me niet meer.

Want ik dacht altijd: als mensen hoorden dat ik geen contact meer had met mijn ouders, was hun eerste vraag: "Wat heb jij gedaan?" Nou, ik werd verliefd op een man die geen Jehovah's Getuige was en ben met hem samengewoond. En dat mag niet. Twee reacties volgen daar standaard op:
1. "Nee, dat meen je niet, er moet toch wel meer zijn gebeurd!"
2. "Die Jehovah's Getuigen sporen niet, wees maar blij dat je ervan af bent!"

Allebei niet echt fijn om te incasseren. En incasseren, daar heb ik inmiddels mijn specialiteit van gemaakt. BAM, weer een klap. BAM, weer een schop. Zoveel veranderingen geleerd incasseren,

me aanpassen en flexibel zijn, dat zijn kwaliteiten gebleken. Zelfstandig, doorzettend en koppig zijn ook kwaliteiten. En sociaal, zo gek als een deur, ja, dat klopt ook.

Mijn kernwaarden zijn:

- Vrijheid
- Groei
- Humor
- Eerlijkheid
- Ondernemend
- En hartstikke gek

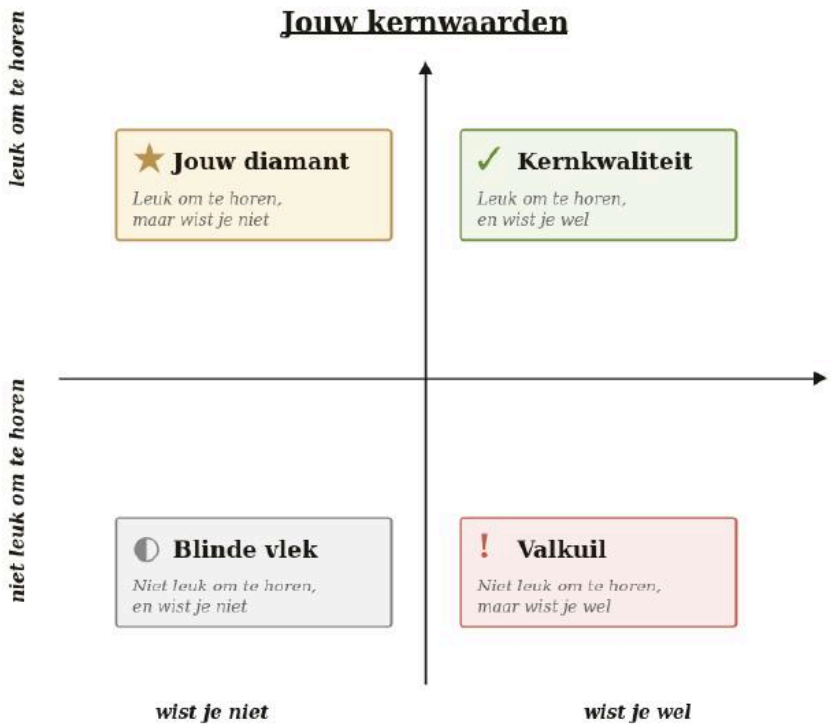
Mijn oma zei het als eerste, op een 365JBJO-dag. De opdracht was:

Schrijf op met welke tien mensen jij het meest omgaat.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Bel deze mensen met de volgende vraag: "Als jij mij moet omschrijven in twee woorden, welke zijn dat dan?"

Dat zijn namelijk jouw kernwaarden. En superleuk om te doen. Veel plezier!


Jouw kernwaarden
leuk om te horen
niet leuk om te horen
★ Jouw diamant
Leuk om te horen, maar wist je niet
✓ Kernkwaliteit
Leuk om te horen, en wist je wel
◐ Blinde vlek
Niet leuk om te horen, en wist je niet
! Valkuil
Niet leuk om te horen, maar wist je wel
wist je niet
wist je wel

Ik belde met deze opdracht als eerste mijn oma. "Jij, ach meisje, je weet dat ik van je hou, wat iedereen ook zegt. Ik laat jou nooit vallen. Maar je bent hartstikke gek!" Ik moest zo hard lachen. Bedankt, oma! Hoe vertel ik nu aan 150 mensen die in De Roos zitten dat mijn oma zegt dat ik hartstikke gek ben? Maar het was niet alleen mijn oma. Niet wijs, prettig gestoord, excentriek, haantje de voorste, zo omschreven ook de andere mensen me. Ja, dat klopt. Dat ben ik ook: hartstikke gek. Ik ben uniek. Wie schrijft er nou een boek met zijn billen bloot?

Voor niemand meer één geheim. Vrij van alle zorgen, vrij van alle boosheid, vrij van schaamte, vrij van mijn muur. Vrijheid in alles wat ik kan bereiken. Vrij om iedereen te helpen waar ik maar kan, om jouw droom te laten slagen. Dan slagen er samen twee, en dat is mijn missie, mijn leven. Daarvoor ben ik gemaakt.

MIJN GEBED AAN GOD

Terwijl ik deze woorden op papier zet, herleef ik het allemaal opnieuw. Ik voel de pijn, het gemis en het verdriet. Maar de echte leegte, die is weg. Het verdriet mag er nu zijn, nu het gebruikt wordt voor iets goeds. Zelfs dankbaar voor mijn ouders, en voor hun gedrag en hun leven. Tja, wat moest er anders in een boek? Wat had ik anders op te lossen en jou te vertellen?

Doordat ik als Jehovah's Getuige ben opgegroeid, geloofde ik van huis uit in een god, een hogere macht, een autoriteit, en wil je voortdurend goedkeuring voor je gedrag. Lang heb ik geloofd en gehandeld zoals ik dacht dat goed zou zijn, zoals dat verwacht werd. Ik wil mensen niet kwetsen met mijn boek. Maar ik heb zolang gewacht met uitgeven.

Nu is dit mijn geschenk aan de wereld. Mijn hulp aan iedereen. Mijn liefde voor iedereen. Dus lag ik in bed te huilen en sprak in gedachten mijn gebed uit: "Wilt u mij vergeven? Als het echt zo erg was, waarom kon die liefde dan zo goed voelen? Als ik niet goed genoeg ben, waarom heeft u me dan niet beter gemaakt? Ik leef mijn leven naar het eerlijkste en beste deel dat ik heb. En als dat niet genoeg is, dan weet ik het ook niet meer. Ik doe zo mijn best en ben er klaar mee. Dit ben ik. Ik heb niet meer. En als ik iets anders te doen heb, geef je maar een seintje. Want ik heb mijn vader vergeven, mijn moeder vergeven en de oplossing gevonden."

Als je dingen doet die je moet doen, waarom doe je ze dan?

Wie zegt dat het moet?

Voor wie is het noodzaak?

Wat wil jíjzelf?

Wat zou jij een vriend(in) in jouw situatie als raad geven?

En zeg dat dan ook tegen jezelf.
Waarom zijn we voor een ander altijd zachter?
Waarom helpen we graag anderen, maar als wij zelf iets nodig hebben, vinden we dat stom of zwak? Waarom? Wie zegt dit en waarom zou je ernaar luisteren? Het helpt je helemaal niet, behalve om dieper in de put te zakken. Stop ermee en oefen elke dag.

In het begin vond ik dat heel moeilijk. Want jezelf op nummer 1 zetten doe je niet zomaar. Maar hoe ziet nummer 1 eruit? Schrijf eens op: alles wat jij zou willen dat jouw liefdespartner aan moet voldoen. Welke vijf dingen verwacht je van hem of haar?

1.
2.

3.
4.
5.

Wat mijn ogen toen pas echt heeft geopend:

Maar wat daarvan doe je voor jezelf?

Ben je altijd eerlijk tegen jezelf?

Stimuleer jij je eigen ideeën?

Verras jij jezelf nog weleens?

Ik moet je eerlijk bekennen: ik schrok me kapot! Maar als ik dat al niet doe, hoe kan ik dan verwachten dat iemand anders het wél doet?

Wat zijn de problemen waar je nu tegenaan loopt?

Waar ben je bang voor?

Zet deze problemen en angsten onder elkaar en laat ze even op je inwerken.

Ik begon met een opdracht uit mijn opleiding: schrijf een lijst met dingen die je van jezelf moet doen op een... Pfff, ik was zo moe. Doodmoe. Kapot. En het toegeven dat je moet stoppen, dat het niet meer gaat, dat wilde ik niet. Te trots om te zeggen dat ik het niet meer alleen kon. Ik heb mensen nodig. Ik voelde me zo eenzaam en alleen. De muur en mijn masker hadden een beeld neergezet van een stoer wijf met een grote bek, schreeuwend: "Ik kan het wel alleen, ik heb niemand nodig. Laat mij maar." Maar vanbinnen zit een heel klein, huilend meisje. Verdrietig en alleen.

En nu ik dit zo schrijf, rollen de tranen over mijn wangen. Ik leg je even weg. Ben zo terug... Ik pak mijn pen, draai mijn notitieboek om, en huil voor mezelf.

De pijn voelend van al die jaren afwijzingen. Ik voel me voor het eerst in mijn leven echt trots op mezelf. Ik had keuzes te maken, beslissingen te nemen, waar jij nu ook staat. Het komt feitelijk maar op één ding neer: je hebt het allemaal zelf gedaan. En als ik me dit opnieuw besef, doet het me pijn, dat ik zo streng voor mezelf ben geweest. Zo lelijk tegen mezelf ben gegaan. Niet de pesters op school, niet mijn ouders, niet mijn exen, die maakten niet dat ik stond waar ik stond. Dat waren gebeurtenissen die iedereen overkomen en niet leuk zijn.

Ik heb de keuze gemaakt hoe ik ermee omging. En ik glimlach nu, zo dankbaar dat ik dit heb mogen inzien. Bewustwording is

zo'n pijnlijk, maar o zo mooi, proces. Alle gebeurtenissen hebben me gemaakt tot wie ik nu ben en waar ik nu sta. Zonder mijn lessen in het leven had ik nooit het voorrecht gehad dit boek te schrijven. Zo buiten de box te denken, nergens meer van op te kijken. Iedereen heeft zijn eigen verhaal, schaamte en pijn, maar je bent niet de enige. En dat kom je pas achter als je jouw pijn deelt en heelt. Zodat jouw verleden echt verleden wordt en je letterlijk omdraait, met je neus naar de toekomst. Jouw droom als een worst voor de neus van de hond. Genietend en kwijlend onderweg.

Maar we maken vaak excuses waarom we niet beginnen. Geen tijd. Huidige baan. Niet goed genoeg zijn. Klinkt dat bekend? Want het gaat toch allemaal wel oké?

Maar is dat zo? Als het leven een generale repetitie zou zijn, had je genoeg tijd om te oefenen. Maar dat is dit leven niet. Eigenlijk zijn we allemaal terminaal, maar hoelang heb jij? Hoelang heb ik? Een groot raadsel. Maar waarom wachten? Op het juiste moment? Tot alles klopt? Tot je genoeg geld hebt? Het lef hebt? Totdat je echt ziek wordt en elke seconde telt? Waarom niet gewoon nú? Of zit je te comfortabel in je comfortzone?

Toen ik het boek *365 Dagen* las, ging het over buiten je comfortzone stappen. Als je één angst vergroot en het lef hebt die angst in de ogen te kijken, heb je niet meer de angst dat je

jouw droom niet hebt nageleefd. Neem eens echt de tijd om na te denken.

Hoe wil jij dat mensen jou zien?

Wat hoop je dat ze over jou zeggen?

Wat heb jij aan de wereld gegeven?

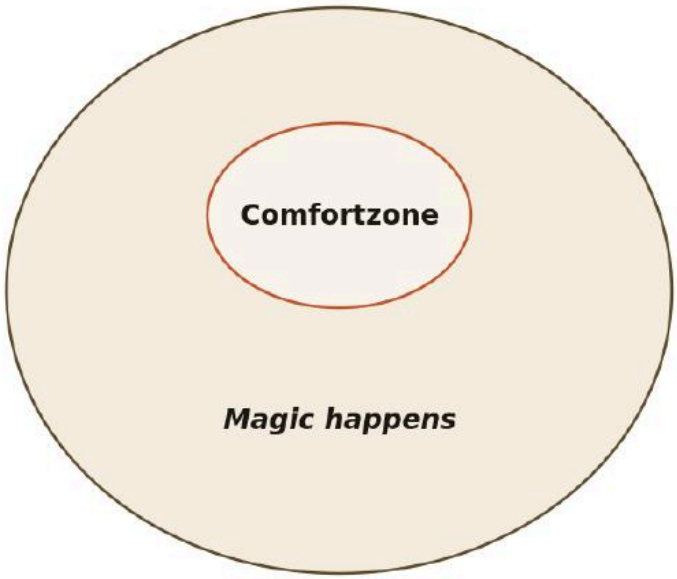
Waarom sta jij elke dag op?

En wat houdt je tegen?

Comfortzone!

Ik was bang voor de diepe, open zee, bang om alleen naar het buitenland te reizen, en bang voor paarden.

Comfortzone vs. Magie



De magie die je zoekt** is altijd **buiten jouw comfortzone.

Ruimte voor reflectie

Omkeren van jouw gedachten

"Je bent niet jouw gedachten, je hébt gedachten. Jij hebt dus ook de kracht deze te veranderen."

MIJN VERHAAL OVER MIJN REIS

Wat is jouw grootste angst? Ga daarmee aan de slag. Ik ben mijn hele leven bang geweest voor paarden. Van een afstand vind ik ze prachtig, maar ik loop er toch omheen als er één aankomt. Terwijl een vriendin, lid van de bende van ellende, een eigen manege heeft. Na jaren uitstellen belde ik haar eindelijk en plantte een les. En wat bleek? Ik vond het geweldig om erop te rijden. Eenmaal op een paard heb je grip en is het echt leuk. Ik ontdekte dat ik helemaal niet zo bang was als ik dacht. Ernaast lopen blijft spannend, maar dat is anders dan angst. De euforie als je iets hebt gedaan wat je eng vond, is geweldig. Je bent zo trots op jezelf. Ga dat zelf eens ervaren.

Maar wat is angst eigenlijk? Wat maakt dat je bang wordt, en nog belangrijker: hoe herken je angst? Wat doe jij als je bang bent? Als ik bang ben, word ik echt doodmoe. Ik wil het liefste slapen en vluchten. En stel daarmee uit. Het voordeel: als jij weet hoe angst zich bij jou manifesteert, heb je weer een keuze.

Ga je luisteren naar je angst, of erken je hem, ga je erdoorheen en pak je de koe bij de horens? "Angst wordt werkelijkheid" is een veel gebruikt gezegde. En hoe komt dat?

Hoe reageer jij normaal als je angst hebt?

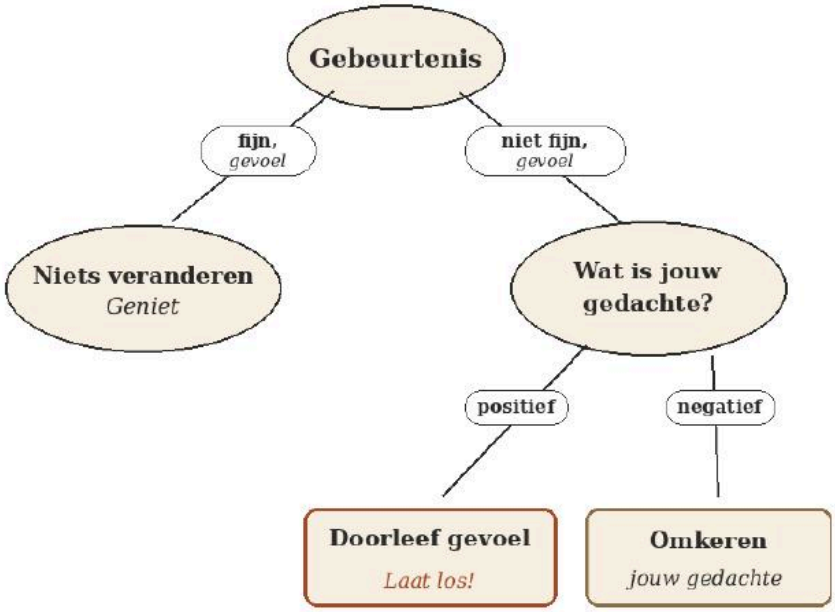
Zeg je precies wat je denkt, ook als je verwacht dat iemand je zal uitlachen?

En je ouders staan niet achter jouw beslissing?

Maar weet je dit, of denk je dit?

Je bent niet jouw gedachten, je hébt gedachten. Je bent niet de emotie, je hébt een emotie, en die maak je zelf. Jij hebt dus ook de kracht deze te veranderen. Te beslissen of je ernaar luistert of hem omdraait.

Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel



---

fijn gevoel → *niets doen.* **Genieten.**

positief → *doorleef.* **Loslaten.**

negatief → *draai om.* **Omkeren.**

Voorbeeld: Je hebt een eerste date. Je hebt afgesproken om 20:00 uur, het is 20:10 uur.

Gedachte: "O, er is iets ergs gebeurd."
Gevoel: onrust, angst.

Gedachte: "Misschien vindt hij me toch niet leuk."
Gevoel: onzekerheid.

Maar wat hebben deze gedachten gemeen? Ze zijn allebei niet waar zolang je geen antwoord hebt. Wat helpt het jou om zo negatief te denken? Als jij je gedachten kunt sturen, waarom dan niet positief denken?

Denk eens aan een gebeurtenis waaraan je een vervelend gevoel hebt overgehouden.

THE WORK

van Byron Katie

Wat is de gedachte die je hebt?

Is dit waar?

Is het écht waar? Net zo zeker als zwart zwart is en wit wit?

Hoe voel je je als je deze gedachte gelooft?

Hoe wil je je voelen?

Welke gedachte wil je in plaats daarvan denken?

Schrijf deze nieuwe gedachte op een post-it en plak hem overal. Je hoeft het nog niet eens te geloven. Maar zo herprogrammeer je je brein. Herhaal het zo vaak mogelijk. Op een dag geloof je de nieuwe gedachte en is de oude vervangen. En ja, dit is niet makkelijk. Het vergt THE WORK. Maar het was ook heel veel werk om de oude gedachten erin te krijgen. Dus je zult nu ook veel werk moeten verzetten om de nieuwe te programmeren. Ben je er klaar voor? Dan wil je dagelijks met jezelf aan de slag gaan.

Ruimte voor reflectie

Mijn reis naar miljoenen

"Van bijstand naar miljonair"

Van bijstand naar miljonair

Ik was uitgesloten door god, door Jehovah. De boze god op een troon die vanuit de hemel kijkt of je het allemaal goed doet in zijn naam. Of voor mijn gevoel: vooral veel fout. Want zeg nu eerlijk, wie is er heilig? De paus?

Maar toen gebeurde er een wonder. Ik, uitgesloten door god en heel mijn familie, werd zwanger. Ik, zwanger. Hoe kan dat? Ik, de afvallige, de giftige appel, de hond die naar zijn eigen uitwerpselen mocht terugkeren, ik kreeg een baby. Een vrucht in mijn 'uitgesloten' buik. Een klein wonder in mijn lichaam. Ik vond het zo wonderlijk. Toen wist ik het zeker: God sluit niet uit. Want als ik werkelijk uitgesloten was door hem, had ik nooit het voorrecht mogen hebben zwanger te worden.

Wilde ik kinderen? Nee, eerlijk gezegd niet. Mijn leven en gezinssituatie maakten dat ik me allesbehalve geschikt voelde als moeder. Het universum en mijn zoontje dachten daar allebei anders over. Mijn baarmoeder gevuld met onvoorwaardelijke liefde, elke week groeide er een klein babytje in mij. Vanzelf. Ik ben nog nooit zo trots op mezelf geweest als toen ik zwanger was. Mijn lichaam, na alle mishandeling en al het drugsgebruik, was nog steeds in staat een klein mensje op deze aarde te zetten.

Ben ik de perfecte moeder? Was ik de perfecte moeder? Daar gaf het hele universum geen reet om. Ik kreeg een baby. Mijn eigen

mini-ik. Dat was voor mij de bevestiging dat ik helemaal niet uitgesloten was. Ik deed er ineens toe. In ieder geval voor één iemand die mij écht nodig had. Eén iemand aan wie ik al mijn liefde kon geven. Eén iemand aan wie ik het beste wat ik had, in mijn buik en in mijn handen, toevertrouwd kreeg. Mijn geluk kon niet op. Zelfs toen bleef ik de enige die ervoor zou zorgen. En ik dacht alleen maar: "Ik weet nog niet hoe, maar dit gaat me lukken."

De zwangerschap was eenzaam. De bevalling ook, en de eerste nacht thuis, alleen. Ik en mijn baby. Een vriendin wilde blijven slapen, maar ik zei: "Ik moet er toch aan wennen. Laat me maar alleen." Blij dat ik na alle emoties en de bevalling alleen was in mijn eigen huis.

Als oudste van vier kinderen had ik genoeg baby's gezien, op zoveel kinderen opgepast, dus dat bleek met mijn eigen baby helemaal niet zo moeilijk. De opmerking "It takes a village to raise a child" werd bij mij al snel ontkracht. Want die 'village' bestaat vaak uit bemoeizuchtige mensen met ouderwetse ideeën. En als je als alleengaande moeder niet de gangbare paden bewandelt, niet vaccineert, zelf onderwijs wilt geven, dan is het juist die village die je allesbehalve veilig laat voelen.

Wat is dat toch met mensen? Zodra je kinderen hebt, denkt iedereen een mening te mogen geven. Ongevraagd en ongepast. Mensen die via sociale media helemaal niets weten, maar wel

menen te mogen oordelen. Waarbij een alleenstaande moeder het doelwit wordt voor alles wat maar niet gezien en gehoord wordt. Als de mensen in plaats van commentaar hulp zouden aanbieden, en als de overheid net zoveel geld zou steken in het helpen van alleenstaande ouders als ze betalen aan pleeggezinnen, de meeste alleengaande ouders kunnen het ook alleen.

Maar ik was anders. Mijn moederinstinct was zo groot dat ik precies wist wat goed was voor mijn zoontje. En als ik het niet wist? Nachtenlang op internet zoekend, tot mijn intuïtie zei: "Ja, dit is het." Ik was helemaal de naturel-richting op: de homeopathische dokter Vogel als leidraad, pas naar de dokter als je langer dan een week ziek bent. Boaz en ik zijn er nooit geweest, want alles lost je lichaam binnen een week zelf op. Niet gevaccineerd, want dan heb je je complete immuunsysteem intact: divin en zelfreinigend. Hoe ze ooit mensen hebben kunnen laten geloven dat God een foutje had gemaakt en er vaccins nodig zijn... Een dikke nee van mij. En nu een kerngezonde negenjarige die nooit ziek is.

Tja, een zijspoor, want dit gaat me gewoon aan het hart. Ga naar www.stichtingvaccinvrij.nl om je eigen onderzoek te doen.

Daar lag hij dan. Klein en volmaakt. Tien vingers, tien tenen. Niet wetend wat er allemaal te wachten stond. Met een moeder die dacht dat ze uitgesloten was, maar door de liefde van deze

baby in één klap een heel nieuw zelfbeeld kreeg. Ik gunde mijn baby de wereld. Ik gunde hem miljoenen. Om zijn leven in vrijheid te leven. En ik schrok, want ik voelde eindelijk wat ik mezelf ook mocht gunnen. Een leven in vrijheid, met alle luxe. Reizen, vakanties, doen waar je gelukkig van wordt.

Aangezien ik een moeder was met gelukkig een bijstand voor zelfstandigen, had ik geen idee hoe ik miljonair zou worden. Dus: als je het niet weet, vraag het aan miljonairs. Ik ging naar 'miljonair mindset'-weekenden. Naar 'How to Publish a Book'. En naar Simone Levie, die veel gratis challenges deed, waarbij ik dacht: "Vertel me, wat moet ik doen?"

Ik leerde dat ik een armoedemindset had. Dat ik mezelf niet eens miljoenen gunde. Maar ik leerde ook hoe ik dit kon herprogrammeren. Mezelf zichtbaar te maken. Kansen met twee handen te grijpen.

DOE DE VOLGENDE OPDRACHT

Pak een A4-tje en schrijf heel eerlijk op, dat helpt je het meest.

Welk cijfer geef jij jouw leven?

Welk bedrag wil je per maand verdienen?

Je hebt in jouw hoofd een maximum. Dat maximum ga je alleen nooit halen. Want stel: je wilt 3.000 euro, en je geeft jezelf een 6? Dan heb je nu waarschijnlijk zo'n 2.000 euro.

Het gaat er dus niet om wat je wilt creëren. Het gaat erom welk cijfer je jezelf geeft en hoe laag jouw limiet is. Je krijgt nooit een 10. Nooit 100%.

Hoe voel je je nu je dit weet?

Als je dat gevoeld hebt, mag je je blaadje verscheuren, verbranden en weggooien.

We gaan later een nieuwe creatie maken. Maar niet voordat we eerst kijken naar jouw belemmerende overtuigingen van thuis uit.

Ruimte voor reflectie

Money blueprint

“Geld leen je alleen voor steen. En iets waar je langer voor leent dan je er gebruik van maakt? Dan is het dus niet voor jou weggelegd.”

MONEY BLUEPRINT

Bij ons thuis was mijn moeder de huismoeder. Ze had de mulo gedaan. Met mij als oudste en nog drie kinderen erbij was ze meer thuis dan aan het werk. Mijn vader, vrachtwagenchauffeur en automonteur, was 's ochtends al vroeg de deur uit en 's avonds pas laat thuis. Op zaterdagen hielp hij vrienden met autopech, maar daar hoefde hij niets voor te hebben. "Vrienden help je gewoon, en daar vraag je geen geld voor." Ondertussen puzzelde mijn moeder altijd met het huishoudgeld, met geknipt coupons naar verschillende supermarkten, op de fiets. Want wij hadden één auto, en die was van mijn vader.

We hadden geen geld. We woonden in Haarlem-Noord in de volksbuurt, met de moeder van mijn vader vijf deuren verderop. Als we iets wilden, hoefden we maar op een foto te wijzen, een week later was het bij de Otto besteld. Mijn moeder werd boos, maar mijn vader maakte zich nergens druk over. Die was altijd aan het werken en bijna nooit thuis.

"Je moet hard werken om iets te verdienen", dat heb ik van jongs af aan meegekregen. We kregen zakgeld en hadden een spaardoel. Als we op de helft waren, gingen we alvast in de winkel kijken. Naar mijn geweldige omafiets. De een vond ik te duur, dan moest ik nog zo lang sparen. De andere te goedkoop. En als ik de fiets had uitgekozen die ik echt wilde maar net niet

kon betalen, betaalden mijn ouders de helft. Wat was ik trots op die fiets, en je deed er dan ook zuinig op.

Met rapporten gingen we alle oma's en opa's langs, en je kreeg een centje toegestopt, soms een briefje. Die brachten we trouw naar de bank. Want dan kreeg je rente. Met de pennyrekening kreeg je elk jaar een nieuwe spaarpot. Zo leerde ik thuis sparen. "Geld leen je alleen voor steen." En iets waar je langer voor leent dan je er gebruik van maakt? "Dan is het dus niet voor jou weggelegd." Een typisch arbeidersgezin in een rijtjeshuis, maar het voelde helemaal niet zo.

De moneymindset veranderde toen mijn ouders gingen scheiden. Ik voelde me niet meer veilig. Mijn stiefvader had een baan bij de KPN; mijn moeder heeft daarna nooit meer gewerkt. We gingen elk jaar met de stacaravan op vakantie naar Frankrijk of Tsjechië. Ik kreeg 75 gulden kleedgeld voor drie maanden. Mijn vader betaalde zijn alimentatie nooit, dus ik voelde me waardeloos. Het enige wat ik kon doen: hard werken. Op mijn 13e zat ik bollen te pellen bij boeren in Noord-Holland. Eindelijk was ik 15 en mocht ik op zaterdag werken, voor 3 gulden per uur bij de Zeeman. En ook al was het maar 80 gulden per maand, het was al drie keer zoveel als ik van mijn ouders kreeg.

Ik deed de opleiding Mode en Kleding. Studeerde af met vestigingseisen voor de DETEX. Omdat ik een vroege leerling

was en alles in één keer haalde, was ik met 17 van de leerplicht af en kon ik niet wachten fulltime te werken.

Wat ik van thuis mee had: als ik niet zelf werkte, was er niets voor me. De enige manier om meer te verdienen was meer uren werken, een hogere functie of een tweede baan. Maar ik was eigenwijs en dacht: wat ik voor een baas kan, kan ik zelf ook. Ik startte voor mezelf met een kledingzaak, dat verhaal heb je al kunnen lezen.

Gek eigenlijk dat we op school wel leren boekhouden. Maar hoe je geld kunt laten groeien? Dat vertelt niemand je. Alles wat je probeert, noemen anderen SCAM. "De tante van de oom van onze Mien heeft dat gedaan en is alles kwijtgeraakt." Aanmoediging om anders te verdienen dan hard werken was er nauwelijks. Daarbij focusten Jehovah's Getuigen helemaal niet op carrière. Je carrière lag binnen de gemeenschap, onbetaald voor God werken door meer langs deuren te gaan. Als man kon je aangesteld worden in hogere functies: dienaar in de bediening, later zelfs ouderling. Als vrouw had je dat 'voorrecht' niet. Jij ondersteunt je man. Hij onderhoudt jou. Dus mijn moneymindset van thuis is sowieso nooit die van een miljonair geweest, en zeker niet die van een vrouw die leiding geeft.

Wat waren de overtuigingen van jouw ouders?

Hoe was de financiële situatie bij jullie thuis?

Met welke moneymindset ben jij van huis uit vertrokken?

Schrijf hier jouw eigen verhaal. Want je kunt pas van mindset veranderen als je herkent waar het is begonnen. Herkent waar de belemmerende overtuigingen zitten.

Heb je de belemmerende overtuigingen gevonden? Gebruik dan de methode van The Work (zie pagina 154) om ze om te draaien. Deze oefening kun je op alle beperkende overtuigingen toepassen, gebruik hem in het begin dan ook heel vaak.

ALLES IS 1 ENERGIE.

Maak voor jezelf een lijstje: liefde is...

Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...
Liefde is...

Wauw, wat een lijst. Waarschijnlijk met positieve dingen, maar ook veel negatieve.

Pak de lijst erbij en vervang nu "liefde is..." door "geld is..."

Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...
Geld is...

Als je een magneet bent en deze dingen voelt over geld, denk je dan dat geld naar je toe wil komen?

Maak de lijst nu nog een keer. Vervang "liefde is..." door "kracht is..."

Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...
Kracht is...

Zie je nu hoe de krachten die je klein houden allemaal dezelfde zijn?

Liefde, geld en kracht, ze zijn allemaal één.

Kijk nu naar de lijst en zie welke overtuigingen je zou willen veranderen.

Het begint allemaal met bewust worden waar je nu staat, maar vooral waar je werk te doen hebt om dit te transformeren.

Ruimte voor reflectie

De keerzijde van succes

“Mensen worden bang gemaakt van de heks, maar niemand praat over degene die haar verbrandde.”

WAT IS RIJKDOM VOOR JOU?

Toen ik naar 'miljonair mindset'-evenementen ging, werd je bestookt met privéjets, villa's en speedboten. Die video's gooiden ze je om de oren. En dus besloot ik: ik verbrand mijn oude moneyblueprint, en vanaf nu ben ik miljonair. Want het universum reageert alleen als je doet alsof je het al bezit. Je moet het visualiseren, voelen en doorleven. Je hebt alleen het nú.

Ik zag mezelf wel met Boaz, in een mooie villa aan de Costa. Een nanny erbij, en dat was het voor mij. Ik maakte moodboards. Greep elke kans aan om er meer van te maken. Ik was al bekend met netwerkmarketing, en toen dat online kon, dook ik erin. Iedereen die zei dat het nooit echt zou werken, negeerde ik. Ik luisterde naar de mensen die verder waren dan ik. Miljonairs zullen je nooit afvallen als je begint met investeren. Atleten zullen je nooit afvallen als je begint met sporten. Succesvolle mensen zullen je niet afvallen als je probeert een bedrijf op te bouwen. Kijk altijd: waar staan mijn adviseurs en criticasters? Wat hebben ze? Want de plannen die jij hebt? Zijn vaak plannen die de mensen uit jouw omgeving niet durven.

Door mindset-weekenden te volgen en succesvolle mensen om me heen te verzamelen, ging ik voor mijn doel. Ik werd de succesvolle transformatiecoach voor mensen die, net als ik, uitgesloten waren, opgegroeid in een zwaar religieuze omgeving. De zwarte schapen van de familie. Zo begon mijn coaching online. Mijn methode BElief & Grow RICH had ik

ontwikkeld. In 2016 startte ik als alleengaande moeder mijn bedrijf: The VIP Community, want iedereen is een Very Inspiring Person. Daarnaast startte ik ook met een netwerkmarketingbedrijf met een eigen socialmediaplatform. Ik leerde hoe alles online te doen was, vond veel mensen in mijn team die ook wilden adverteren. Zo groeide mijn team in negen maanden tijd tot 9.500 leden. Ik was dolgelukkig. Want ik bouwde tegelijk aan mijn online bedrijf THE VIP COMMUNITY. De mensen uit mijn team werden ook klanten voor de coaching. The sky was the limit. Zonder te weten of ik genoeg zou verdienen, dacht ik: FUCK IT, ik ga naar Ibiza met Boaz. The only way is up. Anderhalf jaar later huurde ik een villa op Ibiza.

"Van bijstand naar miljonair" werd mijn slogan. Volgens de miljonairmindset hoeft het niet van jezelf te zijn, je hult je elke dag in een villa, met het uitzicht van een miljonair. Fake it till you make it. Het universum gelooft dat. Ik hing aan de lippen van elke coach die mij daarin kon begeleiden.

Een half jaar nadat ik op Ibiza arriveerde, huurde ik mijn eigen villa met zwembad. Uitzicht op zee. Ik voelde me een koningin in mijn toren. Magazines vonden mijn verhaal geweldig, ik stond in veel tijdschriften en mijn Facebook-account groeide explosief. Ik werd uitgenodigd voor speciale evenementen in het buitenland. Marsja was eindelijk de kick-ass business single mom. Mijn nanny was werkelijkheid geworden. Ik voelde me zo goed en vol zelfvertrouwen: "Dit is me gewoon gelukt." Mijn

coaching ging geweldig. De transformaties bij mensen waren hartverwarmend. Ik droeg bij en was zo blij dat we allemaal goed verdienden.

Alles wat ik verdiende bleef ik herinvesteren. Dus toen het verdienmodel van de ene op de andere dag de stekker uithaalde, was ik alles wat ik had opgebouwd in één klap kwijt. Daar zat ik dan in een villa met enorm hoge kosten. Online werden mensen boos op mij, want het bedrijf was niet meer te bereiken. Mensen die zelf hun verantwoordelijkheid voor hun investering niet namen, werden agressief. Ze stuurden zulke lelijke berichten in mijn inbox dat ik ze blokkeerde, en samen richtten ze de eerste haatgroep tegen mij op.

Gelukkig heb ik heel veel lovers en volgers. Ik had nooit kunnen bedenken dat mensen die niet eens in mijn team hadden gezeten, zich bij zo'n online-haatgroep zouden voegen. Een oude vriend, de cameraman die ik had ingehuurd om een trailer te maken over mijn leven op Ibiza, zei: "De villa was helemaal niet van haar." Nee, dat klopt. Maar dat had ik ook nooit beweerd.

Als je succesvol wordt, merk je dat je cirkel kleiner wordt. De mensen die zelf niet van de bank afkomen, worden jaloers op jouw zichtbare succes, maar willen niet dezelfde inspanning leveren als jij. De toetsenbordhelden op Facebook mengen zich er gretig in. Mensen gaan je proberen af te zetten en te

bedreigen: "Als je deze schade niet nu contant betaalt, zet ik alles op sociale media." Nou, ga je gang maar, ik heb daar een verzekering voor.

Ik had een auto gekocht, tienduizend euro aanbetaald, en die auto nooit gekregen, na lang gezeik. De keerzijde van succes en geld bleek helemaal niet zo fijn.

Gelukkig vond ik snel een ander netwerkmarketingbedrijf. De helft van mijn team ging mee. Helaas stopte ook dat na zes maanden, van de ene op de andere dag niemand kon meer inloggen en de site was nergens meer te vinden.

Ik was klaar met de verdienmodellen. De beschuldigingen, de haatberichten. Want mensen online zeiden wat ze nooit recht in jouw gezicht durven zeggen. Ik kon het niet meer en besloot me volledig te richten op mijn eigen programma, mijn bedrijf The VIP Community en mijn online coachingprogramma's. Laat ze maar praten, ze zijn niet degene die je zakken vullen.

Ik had mijn tweede jaarprogramma met 18 deelnemers, en het was geweldig. Livedagen in Nederland en op Ibiza. Ik had het boek *Hoe verdien ik een ton per jaar* gekocht. Ik gaf een geweldige dag in Amsterdam in Theater De La Mar, 111 deelnemers. Maar lang niet genoeg om de kosten te dekken. Gelukkig stapten er zoveel mensen in het jaarprogramma dat ik

er met alles net uitkwam, maar onder de streep bleef er niets over.

Maar ik deed wél waar ik blij van werd.

Niet blij werd ik van wonen in een villa. Want wat niemand je vertelt: uitzicht op zee is mooi, maar 's avonds verandert het in één groot zwart gat. Als je dan een peuter hebt die om 20:00 uur slaapt en je zit alleen op je slaapkamer, is het huis te groot. De hoge kosten maakten dat het geen genieten meer was.

Ik begon mezelf af te vragen: Marsja, wat is rijkdom voor jou? Dat waren geen grote villa's. Geen speedboten, ja, voor een middag huren, leuk, maar ik hoef het niet van mezelf te hebben.

Door mijn aderen loopt het bloed van een gypsy. Ik hou van de camping, en vond dus een camper te huur op camping Cala Nova. Lekker op blote voeten en veel mensen om me heen. Boaz altijd buiten met zijn vriendjes. Ik kon werken waar ik wilde. Mijn beste keuze ooit.

Online werd er van gemaakt: "De oplichter nu terug naar wonen op de camping." Maar ook dat kon me niets schelen. Ik deed waar ik van hield en wat voor mij rijkdom was.

In de winter vond ik een geweldig appartement. Gezellig tussen mensen. Een grote villa achter een hek hoef ik niet meer. Je rijdt

door de poort, komt er ook weer binnen, en ziet de hele dag niemand.

Toen kwam in 2020 de lockdown. De verdienmodellen die ik probeerde op te starten werden door mensen uit de haatgroep gerapporteerd. Facebook verlaagde mijn bereik. Dus ik besloot de verdienmodellen te laten voor wat ze waren. Ik heb ze nog steeds, en wie weet dat er risico's zijn aan investeren mag erin. Maar mijn motivatie was nooit geld verdienen. Mijn motivatie was: dát ene uitgesloten persoon. Dat ene zwarte schaap helpen dat zich net zo eenzaam en waardeloos voelde als ik. Mijn doel was de enige en beste zwarte schapencoach zijn, want die bestond nog niet.

Omdat bedrijven gesloten werden en mensen niet meer konden werken, besloot ik al mijn kennis online gratis te delen. Had je geld? Dan mocht je doneren. Had je geen geld? Dan keek je gratis mee. Kon je het later? Denk dan aan mij. Een geweldige oplossing. Daarnaast was ik ook de rebel, de warrior, de strijder.

De haat online werd steeds erger. En ergens kon me dat niets schelen, het was ver van mijn bed. Ik had mijn lovers. Mijn Facebook-account bleef in volgers stijgen. Ik had besloten: ik ben niet voor iedereen.

Tot er een georganiseerde lasterpagina werd opgericht, betaald en gefinancierd door niemand minder dan onze eigen overheid.

Want klokkenluiders kunnen ze niet hebben. Er werden mensen betaald om video's van klokkenluiders te gebruiken zonder enige kennis van auteursrecht. De slechtste foto van de hele video genomen en volledig zwartgemaakt. Donaties werden "bedelen" en ik werd de moeder bij wie mijn kind niet veilig zou zijn.

Want stel je voor: als niemand zijn kind zou vaccineren, is Big Pharma uitgelult. Als iedereen zou werken op donatiebasis, is de belastingdienst de pineut. Als iedereen zou weten dat wij als mensen de kracht hebben omdat we liefde en licht zijn... Dat komt aan bod in mijn volgende boek: *Van God-los naar God-in*.

Waarom lees je nu eerst dit boek? Nou, dit was al zoveel werk en bijna klaar. Werk met wat je al hebt. Alles kan beter. Dus dit boek is voor iedereen die eerst meer van zichzelf wil houden. Daarna ga ik je alles leren over jouw universele zijn, en natuurlijk jouw divine, zelfhelend lichaam. Dit is ook een mooie afsluiting van mijn persoonlijke verhaal.

Terug naar de groep die door onze overheid werd opgericht. Het werd pas geen ver-van-mijn-bed-show meer toen de man die met mij het bed deelde op zijn narcistische pik getrapt was. Ik besloot na drie keer aan-en-uit, knipperlichtrelatie, dit nooit meer. De disfunctionele 'oma Janny' die de hond liet ontsnappen, Boaz die om drie uur 's nachts, als ik thuiskwam van een feestje, nog rechtop en klaarwakker zat, en ondertussen

oma totaal in slaap. Oma zocht een gratis woonplek maar wilde liever niet met kinderen werken. Ze had haar eigen dromen. En dat was prima, maar dan heb ik ook geen woonplek voor jou. Dus gingen we na drie weken uit elkaar.

De duivel zou geen team tegen je bouwen als je niet sterk was. Maar let altijd op: wie zijn de mensen die lelijk over je praten? De man die haar niet kon houden. De vrouw die niet aan haar kan tippen. De disfunctionele oud-werknemers. Een klant die in de slachtofferrol stapte en mij de schuld gaf.

Ineens kwamen er privézaken online die helemaal niet waar waren. Dik gelogen. Maar ik hield van deze mensen. Ik had ze in mijn huis gelaten. Ziel en zaligheid gegeven. En nu groepeerden ze zich en riepen op om mij massaal te rapporteren bij elke donatielink die ik deelde. Het gevolg: ik was soms een maand uit de lucht, soms zes maanden. Maar altijd, altijd, kwam mijn Facebook-account terug.

Mijn adresgegevens werden openbaar gemaakt. Foto's van mijn tuin. Boaz en ik waren er niet meer veilig, of ik voelde me niet meer veilig. Ik dacht alleen maar: ga. Jij mag Ibiza hebben. Ik neem de rest van de wereld.

Ik pakte mezelf en Boaz op. Verkocht alles van waarde. Vertrok richting Spanje, een worldschooling-hub waar ik echt helemaal bij moest komen. Wat had ik toch gedaan dat ik dit verdiende?

En als dit de keerzijde van succes is... Dan hoeft het van mij niet meer.

Ik vond in Portugal een caravan voor tachtig euro per maand. En zat met mijn handen in het haar. Door de trollen en het rapporteren was ik alles kwijtgeraakt. Soms een maand geblokkeerd, soms langer. Na vier jaar online alles te hebben gegeven, overwon ik uiteindelijk schaamte en angst en vroeg om hulp. Sorry strijders, ik kan het niet alleen. Maar ook dat werd door de mangel gehaald. Haters bleven rapporteren. Zo erg dat de laatste keer mijn account helemaal werd verwijderd. Acht jaar hard werken verdwenen. Acht jaar passie, opgebouwd tot een account met 11.000 volgers. In één klap weg. Mijn berichten weg. Al mijn contacten weg.

Ik moest opnieuw beginnen, maar had de energie er niet voor. Gelukkig kom ik uit een tijdperk waarin je online niet nodig hebt om geld te maken. Dus begon ik de blokkade als een zegen te zien. Als ik het offline kan redden, heb ik online ook niet nodig. Ik verstopte me in de bergen van de Algarve. Niemand wist meer waar ik was. Boaz en ik veilig, buiten het systeem. Ik besloot: elke warrior heeft na een strijd een pauze nodig.

Alle tools die ik jou in dit boek geef, gebruikte ik voor mezelf. Want de kracht zit in jou, nooit erbuiten. Dus begon ik alle haatreacties te lezen, maar reageerde nooit. Bij elke hatelijke opmerking gebruikte ik de omkeringsbrief en wist exact met wie

ik te doen had. De opmerkingen die mij raakten? Daar moest ik mee aan de slag. Want diep in mij was ik het ergens met ze eens. De angst om op de brandstapel gegooid te worden, die doorleven. Mensen werden bang gemaakt voor de heks, maar niemand praat over de mensen die het vuur aansteken.

Ik besloot: ik kom terug. Hoe, weet ik nog niet. Maar ik kom terug.

Na in 2024 een heel jaar voor mezelf en mijn herstel nodig te hebben, vond ik begin 2025 de liefde die me weer helemaal kracht gaf. Ik voelde me beschermd en gesteund. Kon helemaal mezelf zijn. Mijn vermoeidheid verdween. Ik begon me eindelijk te vervelen, en dacht: ja, Marsja, dit is jouw moment. Nu moet jouw boek er komen. Nu heb je de tijd en de steun. Je hebt van niemand meer iets nodig. Dus nu ga je knallen met jouw boek.

Vind ik het spannend? O ja, zeker, want er klinkt weer een stemmetje: "Jij bent niet goed genoeg."

Maar na duizenden mensen te hebben geïnspireerd, honderden te hebben gecoacht, weet ik: jij zat op dit boek te wachten. Het lag er al, onder het stof, maar klaar voor dit moment. Ik wilde beginnen met het uitgeven van mijn boek met de titel *Van God-los naar God-in*. Die komt eraan, na dit boek. De wetenschap dat dit boek al zoveel mensen gaat helpen, maakt me blij.

Schrijf nu mijn zoon slaapt, naast onze van, onder de sterrenhemel, dat maakt me blij. Dat niemand weet dat ik dat nu doe, doet me van binnen gniffelen. Als de mensen die je hebben grootgebracht je niet klein hebben gekregen, krijgt niemand dat meer voor elkaar. Misschien tijdelijk, misschien even weg, misschien even uit het zicht. Maar klein? Dat nooit.

Ik ben Marsja van Kilsdonk, en ik hou van mij.

Ik hoop dat al deze hoofdstukken en opdrachten je veel helderheid hebben gegeven. Inzicht in waar je nog dode hoekjes hebt. Want je hebt al veel gedaan. En dat blijven we doen. Want met elk dood hoekje dat in het licht komt, hou jij nog een stukje meer van jezelf en verhoog je in waarde.

I see you, I feel you, I love you.

Voel jij na het lezen van dit boek: 'Marsja, jij bent de coach waar ik naar op zoek was!' Ga naar www.marsjavankilsdonk.expert, stuur me een bericht en ik neem contact met jou op.

Ben je helemaal idolaat van mijn boek en vind je dat anderen dit boek ook in handen moeten krijgen? Dan zou ik je willen vragen een review te schrijven op bol.com, Amazon of Kobo. Alvast bedankt.

Ruimte voor reflectie

Over de auteur

Marsja van Kilsdonk werd geboren in Haarlem op 28 juli 1976. Als oudste dochter en eerste kleinkind in een gezin met vier kinderen werd zij opgevoed in het geloof van Jehovah's Getuigen. Op haar 25e werd zij uitgesloten van de gemeenschap

en mocht van de ene op de andere dag geen contact meer hebben met haar familie.

De strijd, de onrechtvaardigheid en de schaamte hebben haar gemaakt tot een doorzetter. Zij inspireert mensen die zelf geen of slecht contact hebben met een van hun ouders. Online staat zij bekend als **Jouw laatste juf**. Zij is de unieke, eigengereide **zwarte schapen transformatiecoach** voor dutchies over de hele wereld, de helden die in hun kindpijn durven duiken.

Recht-door-zee, spontaan, ondernemend, vol vuur en passie. Een bonk inspiratie en liefde voor de mensen die zich in haar verhaal herkennen.

Na haar jarenlange ervaring als zelfstandig jobhunter en loopbaancoach is zij zich gaan specialiseren in het coachen van de zwarte schapen van de familie. In 2016 werd zij moeder en tegelijk bevallen van twee kinderen: haar zoon én haar bedrijf. In de afgelopen negen jaar heeft zij duizenden mensen online geïnspireerd en honderden mogen coachen. Op haar **Marsja's Zwarte Schapen Transformatie Festival** of exclusief 1-op-1, net waar haar coachklant zich het beste bij voelt.

Wat Marsja onderneemt, doet zij met hart en ziel. Van jouw pijn uit het verleden jouw mest voor de toekomst maken. Leef jouw droomleven, want je hebt er nu maar één.

Een kick-ass business mom die de slogan **'Just do it!'** niet alleen zegt, maar totaal leeft.

Verwacht in MMXXVII

Van God-loss naar God-in

Als er tussen aarde en hemel meer is

dan alleen sterren, een god en gevallen engelen.

Volg @marsjavankilsdonk144 voor de release